atsiprašyti

atleisti

pamiršti

dr. JIM DINCALCI

Atleidimo GALIA

Kaip išvaduoti širdį ir protą iš neigiamų emocijų

Alma littera

dr. JIM DINCALCI

Atleidimo GALIA

Kaip išvaduoti širdį ir protą iš neigiamų emocijų

Iš anglų kalbos vertė *Regina Bylienė*

Alma littera

VILNIUS / 2013

UDK 159.9~~16.1~~
Di238

Versta iš:
Dr. Jim Dincalci, *How to Forgive When You Can't*,
Ruah Press, 2011

ISBN 978-609-01-1107-9

Dedikacija

Dukrai Erikai ir viso pasaulio jaunimui.
Tegul ši knyga būna geresnės ateities laidas.

Mano tėvams Greisei ir Toniui.
Manau, kad visada jūsų ilgėsiuosi.

Žmonai Ritai, praturtinusiai mano motinos gyvenimą,
ir visiems tiems, kas rūpinasi žmonėmis.
Tegul ši knyga apšviečia jūsų širdis.

Visiems, vienaip ar kitaip patyrusiems pragaro kančias.
Tegul ši knyga padeda surasti ramybę.

Šį „Ruah Press“ leidinį šiek tiek pakeitęs papildžiau mokslinių tyrimų medžiaga, gauta iš psichologų, dirbančių su karo veteranais. Jie mano, kad PTSS (potrauminio streso sindromas) yra emocinis sutrikimas, atsirandantis kaip reakcija į didelę psichikos traumą. Jį gydant labai svarbus atleidimas.

Leidinį papildžiau skyriumi „Veiksmingi būdai, suteikiantys galią sau ir kitiems“, nes mano kursų studentams tai pasirodė naudinga. Išsamus pagalbinių klausimų sąrašas pateikiamas E priede. Knygoje įtraukti įvairūs šaltiniai, padėsiantys ištikus stresinėms situacijoms ir traumoms.

Skaitytojai turėtų žinoti, kad kaip papildoma informacija nurodyti interneto puslapiai, kuriuose rastos citatos ir (ar) šaltiniai, rašant knygą *ir* ją skaitant gali būti pasikeitę ar dingę.

Turinys

Pratarmė

Esu Stanfordo universiteto atleidimo projektų direktorius, parašiau dvi perkamiausias knygas apie atleidimą: *Forgive for Good* („Atleisk dėl gėrio“) ir *Forgive for Love* („Atleisk dėl meilės“). Mokau pasaulio žmones atleidimo. Manau, kad Jimas Dincalci šiuo darbu įrodo esantis mano kolega. Jis yra vienas iš tų mokytojų, kurie nepateko į žurnalo *New York Times* akiratį. Mano darbas buvo aprašytas šiame žurnale ir kituose svarbiausios spaudos puslapiuose. Iš dalies taip atsitiko dėl to, kad atleidimą nagrinėjau dirbdamas Stanfordo universitete. Jimas savo atleidimo programą rutuliojo remdamasis gyvenimiška patirtimi, plataus profilio išsilavinimu ir skatinamas troškimo padėti kitiems. Svarbiausia, kad mes abu kalbame apie tą patį, skelbiame iš tos pačios sakyklos.

Tai tikrai gera knyga apie atleidimą. Ji aiški, naudinga ir išmintinga, ir kiekvienam, kuris jaučiasi įskaudintas ar nuskriaustas, ši knyga padės. Rekomenduoju skaityti knygą „Kaip atleisti, kai negali“ dėl dviejų priežasčių: todėl, kad ją parašė Jimas, ir todėl, kad tai knyga apie atleidimą. Jimą pažįstu septynerius metus. Nuo pirmojo mūsų susitikimo jis pasirodė esąs nuoširdus ir tvirtai pasiryžęs išmokyti žmones atleisti. Mūsų keliai pirmą kartą susiėjo prieš man aptariant leidinius knygyne šalia Jimo namų. Prieš pokalbį Jimas pakvietė mane susitikti ir mes apie atleidimą kalbėjome per ilgus pietus ir pasivaikščiojimą.

Su Jimu buvome susitikę Sonomoje, Kalifornijoje, nagrinėjome apsauginį mechanizmą, į kurį sukeliame savo nuoskaudas. Pašnekovas pasakė, kad atleidimas įvyksta dėl paprasto proceso, kuris man pasirodė esąs kūrybingas ir stiprus:

A. Projekcijos atitraukimas (atleisti kitam, juk ir mes niekuo negeresni). Tada
B. Atleisti sau, nes nėra reikalo projektuoti asmeninę kaltę kitam jį kaltinant.

Jimas yra vienintelis mano pažįstamas, kuris, nepriklausydamas universiteto žmonėms, ilgą laiką savarankiškai nagrinėjo atleidimą. Paskutinį kartą susitikęs su Jimu pietų, kalbėjausi apie atleidimą ir gyvenimą. Dar kartą įsitikinau, kad mes panašiai mąstome, o Jimas nuoširdžiai nori padėti žmonėms, mokydamas juos atleisti.

Jimo knyga pagrįsta stipria psichologija ir, nors neturi religinio aspekto, yra dvasinga. Šia knyga gali naudotis pastoriai, dvasininkai ir kapelionai, skatinantys parapijiečių atlaidumą; taip pat gydytojai, teisininkai ir konsultantai apskritai. Pirmame skyriuje Jimas mini, kad jis parašė vadovėlį, kaip atleisti sau ir kitiems. Vadovėlį rašė 9 metus ir į jį sudėjo visą kursuose parengtą medžiagą. Jimas įsitikinęs, kad atleidimo vizija buvo varomoji jo gyvenimo jėga, ir ši knyga patvirtina, kad tai atnešė vaisių.

Tai nėra idiotų atlaidumo vadovėlis ar knyga, kaip atleisti mulkiams. Knyga, sunkaus darbo ir pastangų vaisius, yra turininga ir išsami. Ji skirta asmeniui, kuris nori išsigydyti savo skriaudas ir ryžtasi atkakliai to siekti. Ji svarbi profesionalams, mokantiems savo klientus atlaidumo, kad šie gyventų ramiau ir tuo džiaugtųsi.

Fredericas Luskinas,
filosofijos daktaras



Padėka

Niekas neparašo knygos vienas, be kitų pagalbos. Visi, padėję rašyti šią knygą, man yra brangūs. Banalus, bet teisingas posakis: „Be tavęs nebūčiau to padaręs.“ Kol ją rašiau, aplinkinių veikiamas pasikeičiau ir pats. Esu laimingas, kad turiu nuostabių draugų, su užsidegimu skatinusių mane rašyti.

Dėkoju Angeles Arrien, filosofijos daktarei, jos pagalba per psichoterapinius mokymus buvo neįkainojama, o mokymai apie tarpkultūrinį gydymą 1993 m. paskatino mane patį atleisti.

Ačiū dr. Fredui Luskinui, atleidimo pionieriui, pripažinusiam mano mintis apie *atleidimo galios procesą* ir visuomet mane palaikiusiam.

Dėkoju Loralee Denny, dr. Kenui Lebensoldui, Karenai Grunwald, Robui Williamsonui ir Dee Cseh už leidinio formatavimą ir redagavimą; Ginnie Ward, Cate Griffiths ir Gayle Shirley už ankstesnės knygos versijos redagavimą; Kenui Urquhartui, tvarkiusiam teisinius reikalus; ir Chrisui Many už knygos pavadinimą.

Labai dėkoju Tami Dever (iš *TLC Graphics*), kad dėl jos išminties, patarimų, koordinavimo ir įgūdžių knyga tapo patraukli išore ir vidumi. Atskirai dėkoju jos kolektyvui – Marisai Jackson už viršelį ir Erinai Stark už estetinį požiūrį, kad būtų patrauklus vidus.

Ačiū Terri Gamboa, Jocelynai Callard, Nancy Many ir Laurelei Davar už jų idėjas ir paramą tik prasidėjus darbams; Susanai Johnson, iššifravusiai kursų užrašus, nuo kurių ir ėmiausi rašyti knygą.

Dėkoju jau mirusiam savo draugui Michaeliui Berkesui, filosofijos daktarui, už būsimos knygos planą.

Esu dėkingas Abagayle, Rosie, Chrisui Loukasui, Kokomanui ir Aeeshah Clottey bei Kimai Douglas už jų asmenines istorijas.

Ačiū tūkstančiams sutiktų žmonių, kurie, išgirdę, kad rašau knygą apie atleidimą, sakė: „Noriu tos knygos!“ Jūs skatinote mane nemesti rašyti.

Dėkoju SW Floridos rašytojų grupei – rašymo metu užklupus sunkumams, jų parama buvo neįkainojama; ypač Hanos Whitfield, kuri įtraukė mane į grupę ir padėjo redaguoti. Atskira padėka mūsų mokytojai Ginnie Ward, kuri, sužinojusi apie rašomą knygą, taip tryško entuziazmu, jog vėl uždegė ir mane. Visi man padėjo tapti ne tik geresniam, bet ir laimingam rašytojui.

Ačiū visiems buvusiems mano studentams ir klientams. Jūsų pasiryžimas įveikti sielvartą ir atrasta ramybė bei laisvė skatino mane rašyti. Jūsų pasakojimai praturtino šią knygą.

Dėkoju visiems pasaulio mokslininkams, tiriantiems atleidimo fenomeną, darantį jį priimtiną psichologijos ir mokslo bendruomenei; dėkoju teisininkams, kurie skaudžiose situacijose pasitelkia atleidimą; taip pat viso pasaulio gydytojams, dvasiniams patarėjams ir bažnyčios vadovams, raginantiems nepamiršti atleidimo.



I dalis

Žvilgsnis KITAIP

Pirmieji žingsniai,
įgyjant žinių ir įgūdžių
atleidimo srityje

„Tikra tiesa, kad neišmanymas pražudo
nesuskaičiuojamas idėjas ir puikiausius planus.
Tuo metu, kai asmuo tvirtai pasiryžta veikti,
Apvaizda taip pat imasi žygių.
Sakytum, viskas susiklosto taip, kad padėtų būsimam
reikalui. Sprendimas paskatina
malonių srautą, išsiliejantį nenumatytais įvykiais,
susitikimais ir materialine pagalba – ko žmogus
net sapne nesapnavo. Ar tikite? Imkitės veiklos šią
minutę. Darbo ar svajonių. Pradėkite!
Drąsa turi genialumo, jėgos ir magijos.
Pradėkite dabar!“

GOETHE



ĮŽANGA

„Atleisti – tai suteikti kaliniui laisvę ir suvokti, kad jūs ir buvote tas kalinys.“
DR. LEWISAS SMEDESAS

Kas jums svarbiausia: būti laimingam, gyvenime patirti daugiau meilės, maloniai bendrauti, dirbti mėgstamą darbą? Visi šito siekiame, bet jei ir pasiseka, tai trunka neilgai. Skaitydami knygą, suprasite, kodėl taip atsitinka.

Atleidimas ne tik padeda gauti visų trokštamų dalykų, bet juos padaro jūsų gyvenimo palydovais. Pasitelkęs įvairius metodus įrodysiu, kad galima atleisti, ir tai, kas, regis, neatleidžiama.

Atleidimas pašalina apmaudą, pagiežą, neigiamą požiūrį, susierzinimą, pyktį, kurie apima protą, skurdina meilę, drumsčia vidinę ramybę. Kalbame ne apie mušti atsuktą žandą, taikstymąsi su persekiotoju ar kaltės dovanojimą. Tokie apgailėtini aiškinimai atleidimui pelnė blogą vardą.

Atleidimas yra universalus, bendras visoms religijoms, jis – žmonijos dalis. Tai svarbiausia priemonė karų, terorizmo ir krizių laikais.

Dauguma mano sutiktų žmonių pripažįsta, kad svarbu atleisti, bet jie sakosi nežinantys, *kaip* tai padaryti. Dabar pirmą kartą istorijoje sėkmingai išmokome, kaip pritaikyti šią nesenstančią pamoką.

Nei psichologija, nei religija neranda tinkamo šio reiškinio paaiškinimo. Tik savo proto, emocijų, dvasinės būsenos suvokimas gali priartinti atleidimą. Atėjus sunkiems laikams, galite sąmoningai numalšinti streso sukeltas proto reakcijas; pažadinti save meilei, užuojautai, gyvenimo džiaugsmui; o jūsų dvasia gali teikti išmintį ir vidinę stiprybę.

Per penkiolika pastarųjų metų surinkau daugiau kaip keturiasdešimt metodų, kuriais vadovaujamasi atleidžiant žmones. Aš mokiau jų universitetuose, kolegijose, ligoninėse, bažnyčiose, viešuose seminaruose ir individualiose konsultacijose ir nuolat stebėjau, kaip keičiasi gyvenimas.

Kalbant apie atleidimą, nepakanka žinoti, kokie metodai padeda atleisti, reikia suprasti, kas trukdo tai padaryti. Metodų knyga neturės didelės vertės, jei bus proto ir požiūrio kliūčių, trukdančių atleisti, jei nesurasite būdų, kaip tas kliūtis pašalinti. Remdamasis psichiatro ir atleidimo mokytojo darbo patirtimi, joms įveikti esu parengęs veiksmingų psichologinių ir religinių metodų.

Blogio klausimas

Yra labai blogų žmonių. Jie šaltakraujiškai smurtauja, nesigaili, nuolat daro tą patį ir apkaltina savo aukas. To nepaneigsi. Nusikaltėlių pilni kalėjimai.

Jūs galite būti vieno iš jų auka.

Ši knyga gydys jus, o ne juos.

Atleidimo etapai ir fazės

Atleidimas mūsų pasaulyje yra sudėtingas dalykas ir mums sunku jį suvokti. Kiekvienas asmuo skirtingas ir atleis, kai ateis tam laikas, unikaliai. Kas tinka vienam, gali netikti kitam.

Pirmas žingsnis

Noras. Jei neturi noro atleisti, nieko nebus. Jūs, žinoma, kai kuriais atžvilgiais norite, nes priešingu atveju šios knygos neskaitytumėte. Jei galvojate apie kitus, kuriems to reikėtų, skaitykite ir suprasite, kodėl žmonės neatleidžia. Įgiję žinių, galite jiems sukelti norą paleisti savo skriaudas.

Kai kuriems žmonėms dirbti geriau sekasi grupėje, kai kam – turėti porininką, o dar kiti dirbs kartu kaip *Essence of Life* („Gyvenimo esmė“). (Televizijos serialo *The Outer Limits* („Išorinės ribos“) viena iš serijų, – *vert. past.*).

Studijuodamas šį dalyką pats ir mokydamas kitus, pastebėjau, kad, gerėjant suvokimui, gebėjimas atleisti plėtojasi stadijomis. Stebėdamas, kaip žmonės pamažu daro pažangą, daugeliui jų padėjau pereiti šiuos etapus ir išvadavau juos nuo kitados patirtų skausmingų situacijų. Patys įsitikinsite, kad metodas tinka ir jums.

„Mes galbūt nežinome, kaip atleisti, ir, matyt, to nenorime,
tačiau jau pasakius, kad norime atleisti,
prasideda gijimo procesas."
LOUISE'AS HAY,
iš *YOU CAN HEAL YOUR LIFE*
(„JŪS GALITE PAGYDYTI SAVO GYVENIMĄ")

Pirmuose skyriuose pateikti įvairūs klausimai, informacija ir įžvalgos leidžia suprasti pagrindinius išsivadavimo iš apmaudo ir neapykantos aspektus, taip pat į pagalbą ateina praktiniai metodai. Kiekvienas knygos skyrius remiasi ankstesniuoju. Žmonėms, kurie jaučia negalį atleisti, skaitant knygą, dažnai palengvėja. Nors yra mėgstančių skaityti knygas kur papuola, siūlyčiau šį vadovą skaityti iš eilės.

Knyga sudaryta taip, kad visus etapus pereitumėte skaitydami ir atlikdami nedidelius pratimus, dažniausiai klausimus, skirtus pamąstymui. Pratimai, kuriuos pateikiau pradedant lengvesniais ir baigiant sunkesniais, jau savaime gali paskatinti pajusti atleidimą.

Knyga susideda iš penkių dalių:

I dalis. Žvilgsnis kitaip – padeda ugdyti žinias ir atleidimo įgūdžius.

II dalis. Ėjimas gilyn – aptaria sunkesnes situacijas.

III dalis. Tiesa, kodėl nenorima atleisti – aiškina, kas trukdo atleisti, taigi auga supratimas ir užuojauta.

IV dalis. Atlikite darbą – pritaikomos išmoktos žinios.

V dalis. Įgyvendinus procesą – pataria, kaip palaikyti ir sustiprinti teigiamą poveikį, gautą atlikus atleidimo darbą.

Laikantis patarimų, atsakant į klausimus, atliekant pratimus, atleidžiant sau ir kitiems, galima sulaukti nuostabių rezultatų. Šį darbą vadinu „atleidimo galia". Tai veiksminga ne tik pavieniais atvejais, bet gydant viso gyvenimo kaltes ar apmaudą.

Palankęs pirmuosius atleidimo kursus, brangus mano draugas paprašė atleidimo žingsnių santraukos. Bėgant metams jokia santrauka neduoda naudos. Geriausiai tinka tai, kas įrodyta bandymais ir moksliniais tyrimais – pagrindinių klausimų serijos veiksminga seka. Šito visuma yra *atleidimo galios procesas.*

Atleidimo galios esmė – išsivaduoti iš sielvarto, kaltės ir savęs smerkimo. Atleidimas sau ir savigaila yra pagrindiniai elementai, padėsiantys išsivaduoti iš bet kokio ilgalaikio sielvarto. Atleisti sau yra būtina, nes kaltė ir gėda laiko jus neigiamų minčių ir jausmų gniaužtuose, ir jums atrodo, kad jūs neverti nieko geriau. JŪS VERTI.

Pasikeitimas

1993 m. liepą, sekvojų giraite važiuodamas namo, svarsčiau, ar man verta gyventi. Iš pirmo žvilgsnio – gyvenimas kaip gyvenimas. Gyvenau puikiuose namuose Kalifornijos šiaurėje, vynininkystės regione, turėjau mielą dukrą, konsultavimo magistrę, ir daug mane palaikančių draugų. Tačiau jaučiau, kad man visiškai nepavyko tapti tuo, kuo svajojau būti jaunystėje. O mano dvasingumas, kurio kaip saugumo ir ramybės šaltinio laikiausi daugelį metų, buvo dingęs.

Nuo 1968 m. studijavau įvairius psichologijos mokslus ir gydymo metodus ir net šių dalykų mokiau mokyklose, bet negalėjau padėti pats sau. Nežinojau, nuo ko pradėti. Metų metus gyvenau apimtas pykčio ir apmaudo, manydamas, kad tai normalu. Net pasiekus dugną, tos emocijos man netrukdė. Pritariau vyraujančiai nuomonei, kad nuo įžeidimų ir skriaudų, patirtų per gyvenimą, išsivaduoti nereikia.

Dabar, apniktas didžiausios nevilties, supratau, kad pyktis mane nualino, užuot suteikęs veiksmingą energiją. Ieškodamas pagalbos, perskaičiau Vidinės ramybės fondo parengtą „Stebuklų kurso įvadą“ (*A Course In Miracles*) ir labai aiškiai suvokiau, kad, norėdamas patirti dieviškąją meilę, kurios taip troškau, privalau atleisti.

Iš tikrųjų atleisti *bet kurią* skriaudą atrodė vienintelė išeitis. Mano ilgametės dvasinės praktikos įgūdžiai nenuėjo veltui – supratau, kad atleisti reikia ne tik kitiems, bet ir sau.

Po daugelio valandų, praleistų vienumoje, išsivadavau iš visų skriaudų ir įžeidimų, kuriuos sugebėjau prisiminti. Kartu pradingo visą gyvenimą kauptas apmaudas, pyktis ir neapykanta. Įvyko stebuklingas pasikeitimas. Į mano gyvenimą grįžo laimė ir dėkingumas. Mano siela pasijuto laisva. Į mane ir iš manęs spinduliavo meilė, kuri neišnyko per aštuonerius ateinančius metus. Garsus rašytojas Paulo Coelho, aptardamas knygą *By The River Piedra I Sat Down and Wept: A Novel Of Forgiveness* („Prie Pjedros upės – ten aš sėdėjau verkdama"), papasakojo, kad pats buvo išgyvenęs panašų atleidimo procesą:

> „Vieną rytą važiuodamas iš Kalifornijos Mirties slėnio į Tuksoną Arizonoje, mintyse sudariau visų nekenčiamų, mane įžeidusių asmenų sąrašą. Tuomet mintyse kiekvieno jų atsiprašiau. Po šešių valandų kelionės į Tuksoną sieloje palengvėjo, o mano gyvenimas tapo daug geresnis."*

Ieškant to, kas veiksminga

Taip prasidėjo mano kelionė, kai padedu kitiems išlaisvinti jų pyktį, apmaudą ir neapykantą. 1996 m. pradėjau mokyti šių principų, nes tikėjau galįs pakeisti pasaulį patirto proceso būdu, bet dauguma žmonių nesuprato, apie ką kalbu. Nusivylęs išsikėliau užduotį surasti, kas padeda kitiems atleisti.

2000 m. vasarą išsiruošiau į trijų mėnesių kelionę po šalį su savo miela, sumania, talentinga trylikamete dukrele Erika. Mes puikiai praleidome laiką: pradėję kelionę iš Kalifornijos miesto Redvudo, nuvažiavome į Las Vegasą, patyrinėjome Teksaso urvus, pramogavome vandens parkuose ir aplankėme Naująjį Orleaną. Aplankėme Floridoje gyvenančius senelį ir senelę, su akvalangais nardėme tarp rifų, dvi savaites pagyvenome Niujorke. Netgi pasisekė pasižvalgyti į nuostabius vaizdus nuo Pasaulio prekybos centro bokšto viršaus.

Atostogų pabaigoje kupinas patirtų įspūdžių, prieš vykdamas į Havajus, kur dirbau mokykloje psichoterapeutu, svarsčiau apie savo gyve-

* Žr. Coelho, 1996.

nimą. Staiga atsivėrė akys ir aš išvydau ramią žemės viziją. Ją pamačiau it iš Dievo perspektyvos – aprėpiau visą planetą *ir* kiekvieną žmogų joje. Man visa tai stebint, žmonės vieni kitiems padėjo atleisti.

Palengva pasaulis prisipildė meilės ir ramybės. Pamačiau, kaip visoje Žemės planetoje individai padeda vieni kitiems atleisti, vienas po kito išsivaduoja iš savo apmaudo kavinėse, įstaigose, bažnyčiose, namuose ir kitur. Visą tą laiką girdėjau sakant: „Atleidimo fondas" ir mačiau vietinius centrus, kurie padėjo plisti šiai gydomajai veiklai. Pagaliau žemė prisipildė harmonijos ir meilės. Stebėdamas šį šviesesnį ir švelnesnį pasaulį, girdėjau sakant: „Ar norėtum šito imtis?" Prisiminęs, kad galime remtis fondu, nusprendžiau padėti vizijai tapti realybe.

Po kelių mėnesių atėjo į galvą mintis, kad reikia pradėti rašyti knygą, nes žmonėms, kurie nori atleisti, ir tiems, kas gali padėti kitiems atleisti, reikia vadovėlio. Užsidegiau noru aprūpinti kiekvieną žmogų reikalingomis priemonėmis, veiksmingai padėsiančiomis išlaisvinti pyktį, apmaudą, neapykantą ar kaltę.

2002 m. „Atleidimo fondas" buvo įregistruotas kaip *ne pelno* siekianti *labdaringa* organizacija, užsiimanti mokymais. Fondas išleido šią knygą, kurios pelnas bus panaudotas įgyvendinant harmoningesnio pasaulio viziją, kai žmonės padeda vieni kitiems atleisti.

Aš ir toliau kalbėjau apie atleidimą universitetuose ir viešuose seminaruose, taip pat privačiose konsultacijose. Tęsiau tyrimus, kas atleidimo akte veiksminga (ir kas ne). Atleidimo tema perskaičiau viską, ką tik galėjau rasti – tyrimų duomenis, knygas ir straipsnius. Po trejų knygos rašymo metų kursų žurnale pažymėjau, kad knygą baigsiu ateinantį sezoną.

Man ir į galvą neatėjo, kad prie jos dirbsiu dar šešerius metus, nes teks surinkti visus metodus ir požiūrius apie žmonių išsivadavimą iš skriaudų, aktyviai dalyvauti atleidimo procese veiksmingiausiu būdu.

„Atleidimo galios procesas" šiuo metu yra išsamiausia sistema, padedanti žmonėms išlaisvinti senų skausmingų patirčių likučius: pyktį, apmaudą ir baimę. Šios knygos požiūris, atvejų analizė ir pratimai paskatins atleisti net ir baisiausius dalykus. Knyga ir *atleidimo galios procesas* tinka pavienei sunkiai situacijai, bet įmanoma pakeisti visą

gyvenimą, nes per santykinai trumpą laiką galima atsisakyti *viso* apmaudo, pagiežos, neapykantos ir skriaudos. Vadovėlyje pateikti sisteminiai pratimai padės jums visiškai atleisti.

Tai atleidimo *galia* ir šis maksimalus atleidimo laimėjimas gali atnaujinti jūsų gyvenimą. Kiekvienoje mano klasėje vyko stebuklai, jų patyrė įvairaus amžiaus ir išsilavinimo klientai – nuo vaikų iki senjorų.

Knygoje aprašoma tikro gyvenimo sėkmė ir duodama atleidimo pavyzdžių. Esu dėkingas visiems savo studentams ir klientams. Jūs perskaitysite jų pasakojimus, sužinosite, kas tiko jiems ir kas gali padėti jums. Pasakojimai tikri, nors, saugodamas privatumą, pakeičiau žmonių vardus ir tikslias detales.

Knygos pabaigoje yra daugiau kaip 120 cituojamų leidinių bibliografija.

Susidūrus su stipria trauma

Jei norite pagyti po stiprios psichologinės traumos, ją galėsite įveikti tik palengva. Dr. Richardo Guytono knygoje *The Forgiving Place: Choosing Peace after Violent Trauma* („Atleidimo vieta: susitaikymas po traumos") pateikiami naudingi patarimai, kaip elgtis esant tokiai situacijai. Prieš daugybę metų, kai psichologas dr. Guytonas dirbo su klientu, jam paskambino iš policijos ir pranešė, kad jo žmona ir sekretorė namuose rastos žiauriai subadytos ir negyvos. Prieš atleisdamas žudikui, jis turėjo įveikti jį ištikusį šoką ir nuraminti tris savo vaikus*.

Dr. Guytonas informuoja, kad trauma sukelia šoką, sielvartą ir baimę. Tai gali sukelti visišką išsekimą, todėl kartais labai svarbu įjungti stabdžius, grįžti į normalų gyvenimą, nevengti džiaugtis ir juoktis, nors ir kamuotų baisiausia širdgėla.

Panašiai ir atleidžiant – jei manote, kad tai nenatūralu, jokiu būdu savęs nespauskite. Prieš pereidami į kitą stadiją ar epizodą, emociškai pailsėkite. Gydymo procese svarbiausia priimti save tokį, koks esate. Gydymas vyksta ciklais: poilsis, prisiminimas ir palengvėjimas. Turė-

* Žr. Guyton.

kite kantrybės. Laikydamiesi metodų, pervesite save aplinkkeliais: išsigynimo, depresijos, alkoholio ar narkotikų, kaltinimo, kol pripažinsite padėtį ir atleisite*.

Knygoje išmoksite laikytis atsargumo atleisdami trauminius įvykius. Tačiau prisiminkite: norėdami, kad vėlesni skyriai duotų naudos, turėsite viską skaityti iš pradžių.

„Jei einate per pragarą, nesustokite."
WINSTONAS CHURCHILLIS

Apibendrinant

Perskaitę knygą išmoksite atleisti, nes joje remiamasi amžiais gerbta dvasine praktika, įrodytais psichologijos metodais, įvairiais šaltiniais, kurie asmeniui leidžia pašalinti praeityje patirtas emocines kliūtis, trukdančias atleisti. Knygoje aptariama smegenų struktūra ir emocinė gynyba, ji paaiškina, kodėl sunku atleisti ir kaip šį procesą palengvinti. Skaitydami sužinosite, kaip ir kodėl protas laikosi įsikibęs kenksmingų idėjų.

Svarbu atsakyti į pateiktus klausimus. Ilgai jus kamavęs skausmas pradings ir jūs pajusite seniai trokštamą laisvę.

> Atleidimas yra pirmutinė sąlyga, vedanti žmoniją dieviškosios meilės ir taikos idealo link. Atvirkščiai, neatleidę išgyvename desperaciją.

Atleidimas gali būti ne tik dvasinis ir emocinis, bet ir socialinis. Kartais tai stebuklinga piliulė, išgydanti daugumą socialinių ligų – smurtą ir narkomaniją, ypač kai juos lydi pyktis ir kaltė.

Atleidimas palaiko mąstymo kontrolę, leidžia ištobulinti didžiausią sugebėjimą, supratimą ir dvasingumą. Gyvenime tai labai svarbu, nes sugebėjimas išlaisvinti skriaudą leidžia mums tapti gilesnės socialinės

---

* Ten pat.

ir dvasinės šerdies dalimi ir suteikia mums (bei aplinkiniams) sveikesnį, laimingesnį gyvenimą.

Naudodamiesi knygos metodais ir požiūriais, jūs

- išlaisvinsite pyktį, apmaudą, neigiamus jausmus ir piktus ketinimus;
- patirsite proto ramybę ir džiaugsmą;
- gyvenimas taps geresnis, nes suprasite, kaip, kada ir kur atleisti.

Tegul išsipildo slapčiausios jūsų svajonės. Skaitant šią knygą, linkiu nušvitimo ir pasitenkinimo.



PIRMAS SKYRIUS

Kaip tai veikia

Norint pakeisti santykius ir išgydyti savo gyvenimo skaudulius, pirmiausia reikia atleisti. Atlaidus požiūris pakelia traumas ir tragedijas į aukštesnį lygį, kur jas galima išgydyti.

Skaičiau, kaip medžiotojai gaudo mažas beždžiones. Jie suvilioja jas riešutais, sukištais į moliūgą, kuriame išpjaunama nedidelė skylė, į ją, tikimasi, beždžionė įkiš ranką. Moliūgą pririša prie medžio. Grįžę medžiotojai randa beždžiones, sukišusias letenas į moliūgus, bet negalinčias pasitraukti, nes jos nenori atgniaužti saujos, palikti riešutų ir taip išsivaduoti. Mus kaip beždžiones laiko apmaudas ir nedovanoti įžeidimai. Mes laikome sugniaužę riešutėlius, įkalinančius mūsų protus ir širdis, užkertančius kelią meilei, ramybei ir džiaugsmui, savo būčiai. Juos paleisdami išsivaduojame ir išvaduojame aplinkinius žmones.

Kodėl laikomės apmaudo ir pykčio riešutų, griaunančių mūsų ir aplinkinių gyvenimą? Kas yra tie demonai – neigiamos mintys ir emocijos, trukdančios atleisti? Kodėl klausome jų? Jei galime atsakyti į šiuos klausimus, rasime priemonių atleisti.

Geriausiai saugoma paslaptis

Laimė, pastaraisiais metais pagausėjo atleidimo srities tyrimų. Sociologai ir psichologai parašė šimtus mokslinių straipsnių mokslo

žurnaluose. Apskritai jie įvertino didelę emocinę ir net fizinę atleidimo naudą*. Smegenų tyrimai nustatė sistemas ir modelius, lėtinančius atleidimą ar jam trukdančius. Psichologai atskleidė proto mechanizmus, kurie saugo senus varžančius modelius ir emocijas, pavyzdžiui, apmaudą ir pyktį. Mes turime žinių apie proto veiklą – kaip jis padeda mums ir kenkia. Pagaliau suradome priemonių, padedančių atleisti.

Nors naujausių mokslo žinių apie atleidimą ir gautų nuostabių rezultatų daug, psichologija vis dar ignoruoja atleidimo galią apskritai. Dr. Carlas Thoresenas, Stanfordo universiteto psichologijos ir psichiatrijos profesorius emeritas bei Atleidimo projekto tyrėjas, atleidimą pavadino „viena iš geriausiai saugomų paslapčių" ir pažymėjo, kad jis su kolegomis „rado vos kelis žmones, suprantančius, kas yra atleidimas ir kaip jis veikia"**. Keletas gydytojų ir psichologų, agituojančių už atleidimą, yra tik balsas, šaukiantis apmaudo ir keršto tyruose.

Kodėl taip yra? Negaliu pasakyti nieko konkretaus. Bet iš esmės apie 1800 m. dauguma psichologų, ypač Freudas, atmetė bažnyčios kontrolę ir siūlymus protinės sveikatos srityje. Pritariu kitiems tyrėjams***, sakantiems, kad psichologija nepripažįsta atleidimo, nes jis susijęs su Bažnyčia ir jos doktrina. Todėl iki šių dienų atleidimas visuomenės sveikatai neprieinamas.

Šiandien nėra lengva rasti gydytoją ar psichologą, kuris suprastų atleidimo svarbą. Viena iš šios knygos rašymo priežasčių – padėti profesionalams ir paprastiems žmonėms išmokti atleisti.

Tikiuosi, knyga bus naudinga dvasininkams ir konsultantams, skatinantiems žmones atleisti. Šimtmečiais dvasininkai reikalauja atleisti vieni kitiems, nenurodydami aiškaus būdo, kaip tai padaryti. Reikalavimas nėra veiksmingas. Reikia pradėti nuo įvairių atleidimo metodų, pateiktų šioje knygoje.

---

* Žr. Legaree, 2007.

** Žr. Sevrens.

*** McCullough ir kt., 2000.

Atleidimo rūšys

Kai kuriems žmonėms geriau **nematyti** neigiamo situacijos poveikio, o tiesiog nuspręsti atleisti. Šį sunkų sprendimą vadinu *tiesioginiu atleidimu*. Taip elgiasi tie, kas tiki Dievo meile ir atleidimu arba nekaltina gamtos dėsnių. Tačiau dauguma nesugebame atleisti iš karto, nes tai atrodo neįmanoma.

Jei asmuo labai sielojasi, atleisti būna per sunku. Jei nusprendžiate atleisti dėl paties atleidimo, galite patekti į *melagingą atleidimą*, nes išlieka apmaudas ir keršto troškimas. Jei yra noras atleisti, bet neatliktas vidinis darbas, tokį norą turite skatinti, kad išnyktų emocinė sumaištis.

Šiandien dauguma mokslininkų, gydytojų ir dvasinių konsultantų stengiasi klientams sukelti norą atleisti*. Ši knyga ir pratimai skirti žmonėms, kuriems sunku apsispręsti. Ji moko, kaip nepasiduoti apmaudui ir kaltės jausmui. Skaitant jūsų skriauda išnyks ir pasijusite atleidę.

Atleidimo mitai

Universitetų mokslininkai parašė darbų apie atleidimą, spręsdami klausimą, kas žmogui trukdo atleisti. 3 skyriuje pateikiu visus klaidingus ir žalingus įsitikinimus, smerkiančius atleidimą ir net draudžiančius atleisti. Penki melagingi mitai apie atleidimą:

1. Reikalauja atsiprašymo.
2. Dovanoja kaltes už padarytus žalingus veiksmus.
3. Kyla iš silpnumo.
4. Reikalauja susitaikyti su įžeidėju.
5. Reikalauja „atsukti kitą skruostą" ir leistis mušamas.

Šiuos teiginius nuolat girdime, bet tai netiesa. Atleidimas netoleruoja blogio ar nusikaltimo ir nereikalauja, kad jūs sutiktumėte su skriauda. Net nereikalauja taikytis, jei jūs to nenorite. Tai ne silpnumas, ir jūsų atsiprašymo nereikia. Tik reikia, kad savyje nelaikytumėte

* Legaree, 2007.

jus žalojančios skriaudos ir nustatytumėte ribas sau ir aplinkiniams – ribas, kurios suteiktų jums saugumą.

„Atleidimas netoleruoja ir nedovanoja įžeidžiančio elgesio. Jis nepažemina žmogaus ir neatsuka kito skruosto, kad jį muštų. Veikiau jis užbaigia senas skriaudas ir išlaisvina nuo persekiojančios praeities."

JOANAS BORYSENKO, FILOSOFIJOS DAKTARAS,
FIRE IN THE SOUL („SIELOS GAISRAS")

Tikras atleidimas išvaduoja jūsų širdį, sielą ir protą. Ar gali moteris, paniekinta savo vyro, jam atleisti ir duotis mušama? Žinoma, ne! Toliau aiškinsimės, kas gerai, o kas ne, išmoksite, *kaip* atleisti, esant sunkinančioms aplinkybėms. Kad įveiktume šiuos nesusipratimus, naudinga pripažinti, jog yra du vienas kitam prieštaraujantys žmonių išlikimo aspektai: pulti savo priešus ir rūpintis artimaisiais – draugais, šeima ir mylimaisiais. Tačiau šios kategorijos, nesvarbu, kokie mūsų norai, nėra stabilios. Kartais draugas ar sutuoktinis tampa priešu. Jei neatleisime, per gyvenimą „priešų" kategorija augs. Liūdna, bet kai draugai tampa priešais ir atsiranda teisinių problemų ar išsiskiriama, požiūris neatleisti lieka labai populiarus.

Atleidimo mūšis

Jau visą amžinybę trunka debatai – atleisti ar ne. Kerštas, ne atleidimas, vyrauja televizijos ekranuose ir filmuose. Tą lemia du išlikimo aspektai, aptarti aukščiau. Tai skilimas tarp aukščiausio ir tikrojo „aš" bei esminio mūsų išlikimo. Mums būdingi abu šie aspektai. Pirmuoju atveju siekiame aukščiausių vizijų, palaikome bendrystę, taiką ir gerumą. Antruoju – nusistatome ribas, bet tampame menki, prislėgti ir kerštingi.

Susitaikydami su esminio savo išlikimo praeitimi, turite gerai suprasti jo mechanizmus ir gyvenime džiaugtis kita dalimi, kuriai priklauso „aš", kuri džiaugiasi gyvenimu, blaiviai mąsto, myli kitus ir yra taiki.

Įgijęs aukštąjį medicininį išsilavinimą, pradėjau studijuoti smegenų veiklą. Tyrimais įgytos novatoriškos įžvalgos leido suprasti, kodėl, atsiradus dideliam stresui, darome ir sakome taip, o ne kitaip.

Dauguma mano studentų galėjo lengviau atleisti, kai suprato stresines smegenų reakcijas. Pateikiu šią informaciją, nes ji svarbi ne tik atleidžiant, bet ir bendram supratimui, kas vyksta gyvenime. Tai gyvybiškai svarbu visiems, kurie dirba su skriaudą patyrusiais žmonėmis. Jei keliatės per upę nežinodami, kur slenksčiai, akmenys, smėlio seklumos, sudužę laivai, galite prisidaryti didelių nuostolių. Knyga bus jūsų vadovas, padedantis plaukti audringa gyvenimo jūra ir atvedantis į ramų uostą.

Traumų ir stipraus streso padariniai

Metams bėgant suvokiau, kad jei žmogus negali atleisti, jis kenčia nuo traumos ir (ar) intensyvaus streso padarinių, todėl prieš atleidžiant tai reikia išspręsti. Svarbiausia atleisti padarytą skriaudą. Tie, kam reikia pereiti siaubingą praeities patirtį, patarimų ras tolesniuose skyriuose.

Tai gali būti seni klaikūs įvykiai, kurie smarkiai veikia šiandienį gyvenimą. 2007 m. lapkritį per CBS žinias kalbėta apie nusižudžiusius Irako karo veteranus – jie iš gyvenimo pasitraukdavo dukart dažniau nei kiti amerikiečiai. „Jie yra aukos karų, kurių kiti gal net nėra girdėję.“* Imant amerikiečius, savižudybių daugiau tarp veteranų negu tarp kitų piliečių. Vietnamo veteranų savižudybių skaičius pranoksta karo aukų skaičių tame kare apskritai**.

„Jeigu mus stipriai sužeidžia, mes tol nepagyjame,
kol neatleidžiame.“

ALANAS PATONAS (1903–1988),
PIETŲ AFRIKOS RAŠYTOJAS, ŠVIETĖJAS

* Žr. CBS News.

** Willson, 1999.

Reakcijų supratimas

Yra gera priežastis, leidžianti paaiškinti veteranų savižudybes, atleidimo mitus, vis dar vykstančius ginčus atleidimo klausimu ir kodėl sunku atleisti stresines situacijas. Kad tai suprastume, pasiaiškinkime, kaip reaguoja smegenys, ištiktos streso.

Smegenų tyrimai pastaraisiais metais pateikė reikšmingų įžvalgų.

- Kodėl mes taip elgiamės.
- Kaip stresas priverčia mus elgtis neįprastai.
- Kaip susiimti ištiktam streso, tinkamai reaguoti ir neprarasti kontrolės.

Dauguma žmonių smegenis laiko informacijos talpykla, o galvoje esantis kompiuteris rikiuoja mintis ir kūno funkcijas. Tačiau to supratimo nepakanka, kai tenka atleisti pasibaisėtiną elgesį. Iš tikrųjų žmonių žinios apie smegenis trukdo atleisti.

Kaip veikia organizmą smegenų stresas, nėra ištirta. Daugiau žinių apie stresą ir smegenų poveikį galime sužinoti iš savo potyrių ir išgyvenimų, kai reagavome nepriimtinu būdu. Šis supratimas ir gailestis nepateisina blogo darbo, bet leidžia išlaisvinti skriaudą, kad širdyje ir mintyse pajustumėte ramybę.

Mes visada atleidžiame žmogiškas klaidas. Mums neblogai sekasi keliuose, miestuose ir darbo vietose, nes žmonės yra atlaidūs. Antraip mus nušluotų chaosas ir smurtas. Jeigu žmogaus protas neuždarytas reaktyviuose smegenų tinkluose, atleidimas yra normalus veiksmas. Kuo įtampa didesnė, tuo mažiau linkę atleisti – daugiau streso, mažiau atleidimo.

Atleidimas yra sėkmės pagrindas, ir įdėtos pastangos patraukia kitus. Pagrindinis dalykas – atleisti sau, kad mus lydėtų visokeriopa sėkmė. Sužinoję, kokie išgyvenimo mechanizmai jus veikia, paanalizuokite savo neigiamas situacijas.

Atleisti sunkiau, jei streso paveiktų smegenų reakcijos atsiranda tuo metu, kai jus kas nors įžeidžia, nes viskas tarsi užsifiksuoja atmintyje, pavyzdžiui, darbo, nuosavybės ar mylimo žmogaus netekimas. Net po kelerių metų tai prisiminus, vėl viskas išgyvenama iš naujo ir sukyla

baisios reakcijos. Natūralu, kad stengiatės išvengti šių skausmingų prisiminimų.

Tačiau vengti prisiminti skriaudą nėra gerai, nes ji vis tiek tūno po suvokimo kiautu ir neigiamai veikia jūsų gyvenimą. Daug neatleistų, neišspręstų dalykų gali nuodyti jūsų protą. Jei kyla stresas dėl grėsmės netekti darbo, namų, mylimo žmogaus ar t. t., jūsų situacija gali atrodyti beviltiška. Bet iš tikrųjų taip nėra. Geriausia – atleisti. Jūs tai pamatysite.

Smegenų karas

1960–1970 m. smegenų tyrimai parodė, kad mumyse veikia trys skirtingi smegenų tinklai. Bendrais bruožais, šios smegenys veikia išvien, todėl pagerėja mąstymas, atsiranda laimė, pasiekiami tikslai*. Jos darniausiai dirba saugioje aplinkoje. Šis saugumas suteikia galimybę mūsų protui dirbti harmoningai, ne karo sąlygomis. Karas prasideda, kai mus apima stresas ir baimė.

Primityvios smegenys ne rekonstravo, bet pritaikė ir išplėtė tai, kas jose buvo per amžius**. Mūsų reakcijos nesiskiria nuo protėvių, žinduolių ir roplių. Šios prisitaikiusios ankstyvosios smegenų struktūros padeda mums ne tik išgyventi, bet įgyti socialines savybes ir netgi meilę gyvenimui. Iškilus gąsdinančioms ar beviltiškoms situacijoms, senosios smegenų struktūros užspaudžia naująją galvos smegenų žievę – mąstančiąsias smegenis.

Smegenų žievė, kaip didžiausia smegenų dalis, atsakinga už kalbėjimą, logiką, sugebėjimą analizuoti sprendimus ir atleidimą. Kilus „smegenų avarijai“, smegenų žievė „paslepiama“, „protas išsijungia“ ir mes pasiruošiame kautis, bėgti arba sustingstame. Prarandame gebėjimą aiškiai, protingai mąstyti ir spręsti problemas. Mūsų moderniame amžiuje to mums labiausiai trūksta.

Patyrus stresą, reaktyvios smegenų struktūros, veikiamos minčių, imasi apgailėtinų sprendimų ir netinkamų veiksmų***. Priešistoriniais

---

* Žr. MacLean.

** Žr. Dubruc, 2002.

*** Žr. MacLean.

laikais norint išlikti, reikėjo greitai reaguoti nesvarstant, ką daryti ir ką sakyti. Tačiau naujųjų laikų visuomenėje mūsų išlikimo reakcijos dažnai nepateisina lūkesčių.

Izaokas – gero būdo vaikinas. Jei jo bendradarbius ištikdavo bėdos, jie žinodavo, kad Izaokas juos atjaus, jiems nusišypsos ir padės. Tačiau kai jo dukrai diagnozavo vėžį, Izaokas ne tik nesusivaldė, bet tapo teroristu ir rėksniu, už menkiausias klaidas rėkiančiu ant žmonių. Darbovietėje kilo chaosas, o darbuotojai nesuprato, kas atsitiko Izaokui. Sužinoję apie nelaimę, bendradarbiai susitelkė ir padėjo jam įveikti pirmąsias šoko savaites. Vėliau dėl savo elgesio jis nesmagiai jautėsi, bet buvo dėkingas kolektyvui už paramą sunkiu metu.

Kai mus ištinka katastrofos, smegenys aktyvina simpatinę nervų sistemą, sukelia specifines kūno reakcijas, kurias jaučiame kaip stresą. Šalia tipiškų momentinių reakcijų – širdies mušimų, raumenų įtampos, susiaurėjusio matymo ir t. t. – stresą pajuntame emocinėmis reakcijomis, kurios pasireiškia baime, noru bėgti, pykčiu su paskata muštis ar sustingimu ir sumišimu, kai visai apleidžia jėgos. Kiekvienas žmogus turi skirtingą streso slenkstį. Kai pasiekiame šį pervargimo tašką, mūsų simpatinė nervų sistema būna visiškai pasiruošusi. Senosios smegenų struktūros palaiko šį pasirengimą tol, kol pavojus praeina.

Kad susigrąžintumėte savo tikrąją savastį, turite pajusti saugumą. Tada sistema nusiramina. Tačiau jeigu darbe ar namuose nejaučiate „saugumo“, išjungti simpatinę nervų sistemą bus sunku. Iš to kyla daugybė problemų, pastebimų mūsų visuomenėje – nuo piktnaudžiavimo narkotikais iki smurto. Aptarsime kelis metodus, padedančius nusiraminti, veiksmingai mąstyti ir veikti.

Nuraminkite stresinę sistemą

JAV Nacionalinio sveikatos instituto mokslininkas dr. Paulas MacLeanas, pirmasis smegenų tyrinėtojas, senąsias smegenis pavadino „reptilijų smegenimis“. Šis pavadinimas labai tinka, nes gyvatė, stvėrusi savo auką, jai suleidžia nuodų arba ją užsmaugia. Taip atsitinka ir mums, kai stresas pamažu tampa lėtinis. Reptilijų smegenys suspaudžia mus

ir nuodija baime ar pykčiu. Tada geriausia *yra* rinktis atleidimą, nes jis padeda įveikti tą nuolatinę reakciją.

PASTABA. Jausmai vėl atsinaujins, jei, nors ir nenoromis, prisiminsite savo patirtą skriaudą. Tai baimės išpūsti dūmai. Gamtoje medžiojama auka atsisuks gintis. Kai jus negailestingai medžioja praeities monstrai, kartais puolimas būna geriausia gynyba. Jeigu jūs pasiryžęs užmušti savo demonus ir nebijote jiems pažvelgti į akis, jie neturės galios jūsų gąsdinti ar įžeisti.

Mintis apie tai, kad galime vėl patirti skausmingą situaciją, jau savaime mus žudo. Bet bėgdami nuo savo demonų jiems suteikiame galią, o gynybiniai mechanizmai, kurie mus ką tik saugojo, dabar mums kiša koją.

Baimė palaiko mūsų stresinės sistemos eigą, užkerta kelią atleidimui ir slopina gyvenimo džiaugsmą. Tai mūsų kasdienybė: bijome netekti darbo, būsto, baiminamės išlaidų, ateities ir t. t. Tai reali baimė. Tačiau geras gyvenimas reikalauja atsikratyti baimės. Atleisime ar ne, **baimę privalome sutramdyti**.

Žinome, kad išsigandę žmonės negali gerai rungtis, o akivaizdi baimė gali sutrukdyti gauti darbą. Nevaldoma baimė kelia nepasitikėjimą, ir niekas nenori su tokiu asmeniu bendrauti. Kad nuramintų baimę, kai kurie žmonės per daug valgo, vartoja narkotikus ir alkoholį. Tai apgailėtinas ir laikinas pasirinkimas. Yra daugybė būdų įveikti baimę nevartojant narkotinių medžiagų, sukeliančių dar didesnių bėdų.

Užtrukusi jūsų stresinė reakcija užkrečia aplinkinius. Kad gyvenimas būtų padorus ir visavertis, nesibaigiantis smegenų stresas **privalo būti sustabdytas**. Žinoma, jūs pasakysite: „Kaip sumokėti mokesčius, pamaitinti vaikus, išlaikyti šeimą ir pan.?“ Suprantu, tai iššūkis. Aš tik primenu jums, kad stresas, nors iš pažiūros normalus dalykas, neduoda naudos nei jums, nei aplinkiniams, ypač vaikams. Knyga padės pasiekti reikalingų pokyčių. Yra vilties.

Atsiminkite, kad painiava, vykstanti jūsų smegenyse, yra didesnė, nei jūs įsivaizduojate. Ištikus stresui, protą lengvai nugali stiprios emo-

cijos ir impulsai, duodami kelią „nežmoniškam“ elgesiui. Taip yra todėl, kad logika, problemų sprendimas ir analizė yra santykinai naujos smegenų funkcijos. Kai valdžią perima primityviausia smegenų dalis – reptilijų, atsiranda didžiulių sunkumų. Tiesioginis poveikis – savižudybės, smurtas, šaudymai, terorizmas ir karo traumos. Subtilesnis poveikis – depresija, neviltis ir įniršis.

Atleidimas nuramina įsibaiminusį protą, tačiau nėra lengva, kai viršų ima reptilijų smegenys. Galite perimti reptilijų smegenų kontrolę, surasdamas saugią vietą savo mintyse arba aplinkoje.

Štai keletas būdų, kaip tai padaryti: meditacija, malda, bažnyčios lankymas, pokalbis su draugu, ramios muzikos klausymas, bendravimas su vaikais, maloni veikla, įkvepiančių knygų skaitymas, mankšta, šiltas dušas ir kt.

Pastaba. Po 20 min. pastebėsite, kaip nukrinta reptilijų smegenų aktyvumas.

Dažnai toks neatleidimas sau ar kitiems būna dėl smegenų reakcijos, o tai, tarp kitko, nesate tikrasis jūs ir ne tas asmuo, kuriam atleidžiate. Taip, jūs šiek tiek esate atsakingas už šios reakcijos kontrolę, bet kai susitapatinate su reptilijų smegenų reakcija, atrodo, kad nėra išeities, nes išduodate save patį. Tai tik klaidingos tapatybės atvejis.

Kai viršų ima stresą patiriančios smegenys, žmonės nesijaučia esantys tie patys, bet tarsi apsėsti. Tam tikra prasme taip. Jei asmuo taip jaučiasi, reikia skubiai nuraminti sistemą ir stengtis nereaguoti. Žinau, kad lengviau pasakyti, negu padaryti!

Užsirašykite

Patikimas būdas susigrąžinti save, savo tikrąjį „aš“ iš primityvių reakcijų valdžios – užsirašyti jaučiamas skriaudas. Užsirašydami jas popieriuje jau įsipareigojate su jomis susidoroti.

Kai skaitote užrašytas pastabas, neišvengiamai sugrįžta graužatis dėl savęs ir kitų. Norėdami gauti daugiau naudos iš rašymo, susirašykite neigiamas mintis, kad paskui galėtumėte prie jų sugrįžti.

Yra dvi užrašų laikymo priežastys:

1) laikyti praeities graužačių sąrašą užtikrinant, kad prie jų vėliau sugrįšite;
2) prisiminimus panaudosite per praktines pratybas ir atsakydami į klausimus.

Iškils situacijų, apie kurias jau daug metų negalvojote. Iš pradžių jūsų protas tai slėpė, kad nesukeltų jums sielvarto. Tačiau jei įvykis vis dar liūdina, jis nėra išgydytas. Jis ir toliau jus kamuos giliai pasislėpęs, kol jį įveiksite.

Knygoje *Molecules of Emotion: the Science behind Mind-Body Medicine* („Emocijų molekulės: fizinės ir dvasinės sveikatos sąveika") dr. Candace Pert, žymi mokslininkė ir knygų autorė, sako, kad tyrimai parodė, jog tuomet, kai traumuotos aukos aprašo savo išgyvenimus, jose įvyksta fiziologinių pasikeitimų*.

Ateityje ši knyga bus papildyta pratimų rinkiniu. Kol kas žurnale rašykite mintis, kilusias skaitant knygą. Tada sukaupsite įrašų apie tai, ką ir kaip dirbote. Ir ką supratote. Ateityje turėsiu rašymo praktikos žurnalą su jūsų darbais. Jums tai svarbu, todėl nusipirkite gražų žurnalą ir į jį rašykite tai, ką norite. Rašymas padės įveikti šį procesą.

Atleidimo sėkmė

Nuoskaudas užmiršti kai kuriems žmonėms nėra lengva, bet mes visi galime ištobulinti būtinus atleidimo įgūdžius. Kaip ir kiekvienas įgūdis, taip ir sunkių skriaudų atleidimo sėkmė reikalauja darbo ir praktikos. Taigi pabandykite atlikti pratimus.

Tyrimai rodo, kad vedę aukštesnio išsilavinimo vyrai ir moterys yra atlaidesni. Ar ne todėl moterys gyvena ilgiau už vyrus?** Moterys yra tipiškos slaugės, daugiau naudojasi smegenų žieve, todėl jos geriau nei vyrai nusimano apie jausmus. Ekstravertas ir socialus vyras labiau linkęs atleisti***. Kai kurie žmonės, neišskiriant ir manęs, teigia,

---

* Žr. Pert, 1997.

** Healy, 2007.

*** Bio-medicine, 2003.

kad vyrai mėgsta analizuoti ir yra ne tokie jausmingi, nes per amžius privalėjo būti kariai, o karys, žudantis priešus, neturi būti jausmingas. Tai sakau, kad prisimintume, jog mes, imdamiesi šio darbo, esame labai skirtingi.

Kad surastumėte laimę, turite pažvelgti savo demonams į akis, nes jie laiko jus įkalintus pykčio, apmaudo ir keršto troškimo narve. Atleidimas išlaisvina šias neigiamas mintis ir emocijas. Kai jas išlaisvinsite, galėsite geriau valdyti savo energiją, mąstymą ir sugebėjimą spręsti taip, kaip naudinga jums ir kitiems – tai bus sprendimai, kylantys iš teigiamų emocijų.

Atkreipkite dėmesį. Atleidimas kartais nėra lengvas kelias, nes gali atsiverti skausmingi prisiminimai. Dėl šios priežasties ir dėl sutrikusių emocijų, susijusių su atsiminimais, geriausia šį darbą atlikti paslapčia, bent jau kol pajusite esą saugūs. Šiuo pažeidžiamu laikotarpiu jūs nenorite leistis būti kritikuojami, išjuokiami ar klausytis priešingų atleidimui istorijų. Jums šių plepalų nereikia. Susidorokite su nuoskaudomis patys, o vėliau, jei norite, pasakokite kitiems.

Pažįstu dvasininkų, kurie pamokslauja apie atleidimą, bet patys nėra atlaidūs, nejaučia tam pelnytos pagarbos. Man sakė, kad tik šventieji gali atleisti. Matyt, tuo metu tai buvo tiesa, bet viskas keičiasi. Atleisti gali kiekvienas. Dirbkite savo darbą, kas nors jį pastebės ir tuo susidomės.

JOKIU BŪDU jam (jai) neprisipažinkite, kad atleidote, nebent jie buvo prašę atleidimo, o jūs tada jiems neatleidote. Jei savo kaltininkui pasigirsite, kad atleidote, pasirodysite arogantiškas. Pasakę, kad atleidote, galite patirti daugiau rūpesčių, nes tie asmenys juk nemano padarę kažką netinkamo, todėl atleidimas jiems nereikalingas. Nėra reikalo girtis, koks jūs nuostabus ir jiems atleidžiate. Žodžių nereikia. Tai parodys pasikeitęs jūsų požiūris.

Žmonės, nepritariantys atleidimui, jį laiko silpnumu. Iš tikrųjų tam reikia nepaprastos drąsos. „Silpnas niekada neatleis. Tai stipriųjų privalumas", – sakė Gandhi. Mūsų kultūroje populiarus kerštas, ne atleidimas. Taigi kai sakote, kad kam nors atleidžiate, galite susilaukti „atatrankos".

Mano pažįstama moteris, kurios sūnų suvažinėjo girtas vairuotojas, galėjo jį patraukti baudžiamojon atsakomybėn už nužudymą, ne tik už netyčinį nužudymą. Vėliau jai pasidarė gaila, kad jaunas vyras praleis likusį savo gyvenimą kalėjime, taip pat gaila jo motinos, kuri dėl jo labai sielojasi. Moters sprendimas atleisti ir padėti vairuotojui išvengti kalėjimo pridarė šeimai rūpesčių*.

Kai Sju Norton atleido savo senelių žudikui, draugai nenorėjo jos matyti ir susitikę ją gatvėje pereidavo į kitą pusę. Tačiau šios abi moterys nesigailėjo atleidusios**. Bet siūlyčiau girtis savo atleidimu tik tada, kai jaučiatės saugūs ir turite lėšų.

Atleidimas nušluoja praeities nuostolius – tai būtų įvykę prieš trisdešimt metų ar prieš trisdešimt minučių. Tai leidžia mums įsigyventi į dabartį, vienintelį laiką, kurį mes realiai gyvename. Kai nebelieka emocinių skriaudų, temdančių protą ir širdį, atsiranda minčių aiškumas. Tas aiškumas padeda jums priimti sprendimus, palankius visoms gyvenimo sritims.

Kaip Picasso sakė apie meną, aš perfrazuosiu apie atleidimą:

Atleidimas nuplauna nuo sielos kasdienybės dulkes.

Girdėjau pasakojimą apie moterį, automobiliu važiavusią laisva kelio juosta, kai staiga kitas vairuotojas specialiai metėsi prieš ją. Ji sutriko ir išsigando, bet suvaldė automobilį ir išvengė nelaimės. Kai pastebėjo, kad vairuotojas taip chuliganiškai elgiasi su visais, moteris suprato, kad jos vairavimo įgūdžiai čia niekuo dėti, ir savęs nebekaltino. Praktikuojanti atleidimą, ji atpalaidavo pyktį ir net pasimeldė. Po kelių minučių tas chuliganas trenkėsi į kitą automobilį ir sukėlė didelę avariją. Aplink ją sudužo keli automobiliai. Ji šaltakraujiškai aplenkė avarijos vietą ir liko sveika gyva. Moteris mano, kad jai pasisekė dėl to, jog nelaikė įniršio ir blaiviai mąstė. Jeigu ją būtų valdęs įniršis, ji būtų patekusi į masinę avariją.

---

* Potenza, 1996.

** Abagayle, 2009.

Iš Paolo Coelho pokalbio su draugu apie atleidimo knygą „Prie Pjedros upės – ten aš sėdėjau verkdama“:

„Gražūs žodžiai, bet nežinau, ar pats galėčiau taip lengvai atleisti nedėkingumą.“

„Labai sunku, bet neturi pasirinkimo: jei neatleisi, visą laiką galvosi apie patirtas nuoskaudas. Aš neliepiu mylėti tų, kurie daro bloga. Aš tau neliepiu grįžti į to žmogaus įmonę. Nesakau, kad į jį žiūrėtum kaip į angelą ar manytum, jog jis neturėjo užgaulių ketinimų. Aš tik sakau, kad neapykanta niekur tavęs nenuves; atleidimo energija, pasireiškianti per meilę, pakeis tavo gyvenimą į gera.“



ANTRAS SKYRIUS

Kas iš tikrųjų yra atleidimas

Atleidimas reiškia: „Liautis kaltinti, pykti (ant ko nors) dėl padarytos žalos ar prašyti kito, kad ant jūsų nepyktų."

AIŠKINAMASIS KEMBRIDŽO ANGLŲ KALBOS ŽODYNAS

Iš šio standartinio apibrėžimo galima suprasti, kad atleidimas yra vienkartinis aktas, bet iš tikrųjų tai gyvenimo būdas. Dr. Martinas Liuteris Kingas Jaunesnysis sakė: „Atleidimas nėra atsitiktinis veiksmas, tai nuolatinis požiūris."

Kad atleidimas taptų gyvenimo būdu, reikia daugiau nei paprasto supratimo apie atleidimą ir jo praktikavimo; taip pat mes turime atsisakyti klaidingų pažiūrų ar mitų (3 skyrius) ir atpažinti naudą, kuri mus įkvepia atleisti (4 skyrius).

Dovanokite skolas

Suradau veiksmingą būdą, kaip paaiškinti ir apibrėžti atleidimą. Tai susiejau su pinigais: dovanokite paskolintus pinigus.

Sakoma, kad **atleidimu paleidi visus įtariamuosius, tau ką nors skolingus**.

Gal skaudu, bet atleisdami dovanojate fizines ir emocines skolas, kurias, kaip jūs tikitės, skolininkas turėtų grąžinti. Kai atleidžiate, skolininkai jums nėra skolingi daiktų, pinigų, supratimo ar pagalbos. Jie

nesijaus ir nebus skolingi dėl jūsų patiriamo fizinio ar emocinio skausmo. Nelaukite jų dėkingumo, nes jiems viskas atrodo kitaip. Taip pat nelinkėkite Dievo bausmės ir nesiųskite jų į pragarą.

Krikščioniškoje „Tėve mūsų" maldoje labai aiškiai sakoma: „Ir atleisk mums mūsų kaltes, kaip ir mes atleidžiame savo kaltininkams." Kaltes (skolas) atiduodami tiems, kas mums skolingi, taip pat atleisdami skriaudas, dovanojame bausmę, kurią, kaip esame įsitikinę, bloga darantysis yra mums skolingas. Taigi nereikalaukite užmokesčio „akis už akį", bet ir neatsukite antro skruosto, kad jus ir toliau skaudintų.

„Jei laikysimės praktikos akis už akį, dantis už dantį, greitai visas pasaulis bus aklas ir bedantis."

MAHATMA GANDHI

Kai žmonės susimąsto, ko tikisi iš juos įžeidusio asmens, jie dažnai pakeičia savo nuomonę. Esate apsvarstę, kas galėtų numalšinti jūsų skriaudą. Bėda ta, kad jūs to „užmokesčio" negavote ir greičiausiai negausite. Gali būti daug priežasčių, bet svarbiausia įvertinti, ar norai realūs.

Skolos dovanojimą apibūdino dvasininkas Lukas, lankęs pirmąsias mano atleidimo terapijos klases „Mokymas atleisti". Nors suprato atleidimo vertę ir būtinybę, jo emocijos neleido jam žengti toliau, nes kažkas apie jį kongregacijoje buvo primelavęs. Šis melas bažnyčioje sukėlė nesantaiką. Lukas turėjo priversti melagį išpažinti melą girdint visai bažnyčiai. Apie tai pasakodamas Lukas juokėsi, nes žinojo, kad jo parapijietis, būdamas įsitikinęs savo teisumu, niekada neprisipažins. Taigi jis matė, kad kvaila tikėtis atsiprašymo. Dvasininkas pridūrė, kad nesantaika, susijusi su lojalumu, galbūt vis tiek būtų kilusi, nes jo darbo stilius skyrėsi nuo ankstesnio pastoriaus.

Niekada negalvoju vien apie skolas, regiu susijusius dalykus. Tačiau daugumai tai nėra lengva. Kai kurie žmonės, ypač moterys, sugeba pažvelgti giliau. Dvasininkas Lukas atliko didžiulį vidinį darbą. Jis suprato, kad jo lūkesčiai nerealūs ir kokia yra jų sukelta kančia.

Antroje šio pratimo dalyje užduodamas klausimas – ar galite atrasti proto ramybę? Atleidžiant tai yra svarbiausia. Jūs privalote *norėti*

apsvarstyti galimybę dovanoti skolą. Jeigu nenorite net pagalvoti, kad negausite ko tikitės, procesas įklimps.

Tai nereiškia, kad nieko negalima padaryti. Tai reiškia, kad kitu atleidimo žingsniu turėsite ieškoti kito kelio, kaip gauti tai, ko norite. Kitame kelyje nebus jūsų skolininko, nes realiai jis (ji) nepasikeis ir negaus to atpildo ar bausmės, kurių jiems linkite.

Atleisdami atsikratote pykčio, neapykantos, pagiežos ir apmaudo, kurį laikote protе ir širdyje ir kuris formuoja neigiamą ir savižudišką požiūrį. Atleidimas – dovana sau. Situacijose, kur tampa svarbūs bendruomenės, šeimos laimės interesai ar porų susitaikymas, tai vienos širdies dovana kitai*.

Atleidimas yra meilės aktas. Tai sunkus asmeninis pasirinkimas, atleidėjui palengvinantis skausmą, kančią, apmaudą ir pyktį išgyvenant skriaudą sukėlusią situaciją. Atleidimas reikalauja išvaduoti priešiškumą ir blogio linkėjimą, išeiti iš įsitvirtinusios ribotos emocinės padėties ir pasinerti į kilnesnį, gilesnį „aš". Tai drąsus veiksmas, reikalaujantis išvaduoti pateisinamą skriaudą.

„Atleisdamas aš atsisakau savo teisės įžeisti tave,
kaip tu įžeidei mane."
ANONIMAS

Kaip sužinoti, kad atleista iš tikrųjų?

Pateikta citata jums paaiškins, ko ieškoti ir kaip sužinoti, ar iš tikrųjų atleidote. Metų metus ją taikiau savo klientams ir studentams, nes ji itin aiški.

„Tu supranti, kad atleidai, jei prisiminimas apie tą asmenį
mintyse nekelia sumaišties."**
J. E. KARYLAS HUNTLEY, DVASINIO GYVENIMO CENTRO
„AUKSO VARTAI" VYRESNYSIS

* Žr. Legaree, 2007.
** McGinnis, 2006.

Kai galvojate apie įžeidėją, ar jis (ji) jūsų neerzina, o gal prilygsta katastrofai ir degina?

Žinomas rašytojas ir teologas dr. Lewisas Smedesas knygoje *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve* („Atleisk ir užmiršk: kaip išgydyti nepelnytas skriaudas") rašo:

„Suprasite, kad atleidote, jei prisiminę jus įžeidusius linkėsite jiems gera."

Pateiksime tikslesnį atleidimo apibrėžimą ir rezultatą. Garsus atleidimo tyrinėtojas dr. Robertas Enrightas kartu su Žmogaus raidos studijos grupe (1996) atleidimą apibrėžia kaip „neigiamo afekto, blogos nuomonės ir blogų veiksmų, adresuotų įžeidėjui, pasikeitimą į teigiamą afektą, gerą nuomonę ir palankius veiksmus"*. Rezultatas aiškus: teigiami jausmai, nuomonė ir veiksmai vertinant įžeidėją *ir* patį save – **ir jokių neigiamų minčių**.

Pastaba. Esu matęs, kad žmonės atleisdami išsivaduoja iš neigiamų jausmų asmeniui, bet neįgyja pozityvių jausmų. Ypač taip elgiasi aukos, patyrusios prievartą ir kankinimus. Tačiau žinokite, kad, atsiradus pozityvumui, jūsų atleidimas tampa visapusiškas.

Ta pati atleidimo tyrimo grupė pabrėžia, kad atleidimas sau ne tik reiškia išmėginimą susidurti su skriauda, bet ir padeda atsikratyti neigiamų minčių, jausmų ir veiksmų prieš save ir „pakeisti juos užuojauta, kilnumu ir meile"**. Atleidimas sau turi būti lydimas pozityvių jausmų, veiksmų ir minčių, antraip jis bus tik dalinis.

Klausimai

1. Apie ką negalite ramiai galvoti, jūsų jausmus apima sumaištis, jaučiatės taip, lyg jus degintų? Parašykite, kokie tai žmonės.
2. Ką jums kiekvienas asmuo skolingas?

---

* Žr. Wohl, 2008.

** Ten pat.

3. Ar esate ką nors skolingi kitiems?
4. Ko reikėtų, kad šiandien jiems atleistumėte? Ir sau?
   - Išsiaiškinkite, ko reikia, kad asmuo, pasirodantis jūsų mintyse, nekeltų susierzinimo.
   - Išsiaiškinkite, ko reikia, kad galėtumėte pajusti sau gailestį, kilnumą ir meilę.

Bausmė ir teisingumas

Svarstant apie atleidimą, paprastai iškyla teisingumo klausimas. Žmonių nuomone, neteisinga atleisti, nes taip bus sumenkinamas padarytas blogis, kuris taps nesvarbus. Nusikaltėlis sulaužė jūsų asmenines, šeimos ar kultūrines elgesio taisykles. Kur čia teisingumas, jeigu su jumis blogai pasielgė, o jūs turite atleisti? Taip, tai tiesa. Tačiau jums nereikėtų atleisti apskritai, jeigu nesitikėtumėte, kad nusikaltėlis bus nubaustas ar atsiprašys jūsų. Bėda yra emocinis šio troškimo poveikis.

Atrodo, neteisinga leisti pasišalinti asmeniui, padariusiam žalą. Norėtumėte pamokyti įžeidėją. Toks mąstymas kelia nuolatinį skausmą. Nepažįstu žmogaus, kuris jaustųsi laimingas, nubaudęs kitą asmenį. Jei asmuo ir sakytų esąs laimingas, galėjęs atkeršyti skriaudėjui, jo gyvenime nerastumėte nieko džiugaus. Kai asmuo nori nubausti ir užsipulti kitą, jis vejasi jį, genamas savo reaktyviųjų smegenų. Meilė ir džiaugsmas su tuo neturi nieko bendra.

Ši bausmė gali tęstis ir tada, kai įžeidėjai jau seniai mirę. Pažįstu žmonių, jaučiančių piktumą seniai mirusiems savo tėvams. Mintyse jie vis užsipuola tėvus, nors tokia kova skausminga tik jiems patiems.

„Prieš leisdamasis į keršto kelionę,
išsikask du kapus."
KONFUCIJUS

Klausimas, kas yra gera ir bloga, gyvybiškai svarbus. Jeigu jaučiate, kad esate neteisus, o kitas žmogus teisus, jam atleisti nereikia. Kai jaučiatės teisus ir pagrįstai pykstate, turėsite sunkumų asmeniniame ir šeimos gyvenime.

Mums reikia teisingumo, kai pažeidžiamos asmens, grupės ar šalies vertybės, elgesio normos ar laužomi etiniai principai. Kultūrą ir visuomenę palaiko idealai, įstatymai ir taisyklės. Jie taip pat yra šeimos ryšių ir visų mūsų santykių klijai.

Kai asmuo ar grupė stoja prieš mūsų vertybes, sulaužo elgesio taisykles, suardo dviejų žmonių ar visuomenės santykius, šie pažeidėjai yra tam tikru būdu išvaromi. Kai išvarytas asmuo ar grupė už tą įžeidimą atbūna paskirtą tremties laiką, įvyksta atleidimas, ir jie gali grįžti į socialinę ar asmeninę bendrystę.

Teisinėje santvarkoje jis (ji) grįžta į visuomenę, kai nustatytą laiką atsėdi kalėjime ar atlieka viešuosius darbus. Asmeninė situacija reikalauja atsiprašymo ar žalos atlyginimo. Lengviau atleisti tiems, kas stengiasi sumokėti už savo veiksmų padarinius. Pavyzdžiui, prisipažįsta nesilaikę nustatytų visuomenės ar tarpusavio santykių.

Atleisti sunku, kai asmuo ar grupė nesutinka su jūsų vertybėmis ar nustatytomis elgesio taisyklėmis. Kaip tada atleisti? Kaip įvyks teisingumas? Kaip jums ištverti skausmą, pyktį ir skriaudą, kai nėra atsiprašymo ar pasitaisymo, kai įžeidėjui situacija atrodo kitaip ir jis jaučiasi teisus dėl to, ką padarė? Kad jums palengvėtų, galime pasiūlyti daug atleidimo darbo metodų.

Priešiškumo padariniai

Moterys, turinčios aukštą pykčio ir priešiškumo rodiklį, daugiau rizikuoja susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis*. Ankstesni tyrimai parodė, kad tai nėra A tipo žmonės, būtinai susirgsiantys širdies infarktu, bet tie A tipo asmenys, surinkę daugiau nei kiti taškų priešiškumo apklausoje**. (Žr. pastabose, ką reiškia A tipas***.) Deanas Ornishas, knygos

* Žr. Science Daily, 2007.

** Žr. Brehm.

*** A tipo asmenys apibūdinami kaip nekantrūs, perdėtai jaučiantys nesaugumą dėl darbo, įsitempę, priešiški ir agresyvūs. Jie dažnai dirba daug ir be atvangos, įvairios užduotys neleidžia jiems darbų baigti laiku, jie nervinasi dėl mažiausio vėlavimo. Dėl šių savybių tokie žmonės vadinami „streso narkomanais" – iš Vikipedijos.

Love and Survival („Meilė ir išlikimas") autorius, cituoja keturiasdešimt penkių tyrimų duomenis apie priešiškumo ir vainikinių arterijų ligų sąsajas*.

Diuko universiteto tyrimai parodė, kad studentai, priešiškumo apklausoje surinkę daug taškų, turėjo tikimybę mirti jaunesni negu jų bendraamžiai, gavę mažiau taškų. Tyrimas baigiamas išvada, kad supykti linkę studentai rizikuoja labiau nei asmenys, kurie rūko, turi aukštą kraujospūdį ar kurių cholesterolio kiekis padidėjęs**.

Jei pastebite, kad dažnai pykstate ir jaučiate priešiškumą, turite susimąstyti. Dėl jūsų pačių sveikatos ir laimės siūlome nesiimti teisėjo ir prokuroro veiksmų.

Svarbūs veiksmingo atleidimo klausimai
Visada supraskite...

Širdies ir požiūrio krustelėjimus. Reikšmingiausias atradimas siekiant atleidimo – ar greitai tai pavyks padaryti. Mokydamiesi atleisti, pastebėsite menkus širdies ir minčių krustelėjimus. Teigiama energija, sukaupta per šiuos krustelėjimus, leidžia įvykti pasikeitimui. Jeigu atsakinėdami į klausimus jaučiate palengvėjimą – tam kartui užteks ir tiek. Padarykite pertrauką ar imkitės kito veiksmo.

Tokius jausmų ir požiūrio pokyčius vadinu „pajaustu krustelėjimu". Šis šilumos pojūtis atsiranda krūtinės srityje, tai jūsų širdies atsivėrimas, taip pat jaučiate, kaip atpalaiduojami raumenys šonkaulių ir gerklės srityje. Tai galima pavadinti „išjaustu jutimu", kurį knygoje *Focusing* („Susitelkimas") aprašė dr. Eugene'as Gendlinas. Jį pajuntame kaip nedidelį širdies krustelėjimą***.

Visa paslaptis yra jausmas „ach-cha" ir dažnai šypsena, nes jums palengvėja. Galbūt tam asmeniui atsiranda užuojauta ar supratimas. Jei patyrinėsite krustelėjimą, suvoksite, kad drauge keičiasi požiūris į

---

* Žr. Smalley, p. 91.

** Dr. Redfordo Williamso tyrimai, žr. Goodier.

*** Gendlin, 1981.

tą asmenį. Dažnai pakanka mažo krustelėjimo, kad pasikeistų diena ar net visas gyvenimas.

Kiekvienas krustelėjimas padeda atgauti gyvenimo energiją, įkalintą skriaudos emocijose. Kai apžvelgiate įvairias savo gyvenimo sritis, imate suprasti žmones ir jiems atleidžiate, tada atgaunate gyvenimo energiją. Procesas palengvėja ir pagreitėja, nes ši papildoma galia įkvepia jūsų gyvenimą ir padidina sugebėjimą atleisti, gyventi, mylėti ir gyti.

„Atleidimas nepakeičia praeities, bet išplečia ateitį."
PAULAS BOESE (1668–1738),
OLANDŲ GYDYTOJAS BOTANIKAS

Pirmas svarbus požiūris

Knygoje pateikiu pagrindinius šio proceso veiksmus. Pirmasis skelbia: **Nusistatykite ir įsivaizduokite kuo didžiausius tikslus, kuriuos jums galėtų atnešti atleidimas**.

Jei neturėsite tokio paskatinimo, bus per sunku matyti padarytas skriaudas ir jūs greičiausiai pasiduosite. Elgsitės teisingai, jei sieksite aukštų idealų ir numatysite rezultatus.

Savo atleidimo praktikoje dažnai turėdavau semtis stiprybės iš didžiausių svajonių. Gydydamasis buvau nusistatęs aukščiausią tikslą – patirti besąlyginę Dievo meilę. Ir aš savęs klausdavau: „Ar noriu tai paleisti, kad patirčiau besąlyginę Dievo meilę?" Šis priminimas man padėdavo. Širdyje palengvėdavo, o mane užliedavo džiaugsmas.

Nusistatykite savo svajonę ir tikslus, savęs klausdami:

1. Ko aš gyvenime noriu už šitą atleidimo darbą? Patirti gydymą? Daugiau meilės? Ramybės ir taikos? Dieviškosios meilės? Gilesnio susijungimo su Dievu?
2. Kas galėtų mane įkvėpti, kad atpalaiduočiau savo skriaudą?
3. Kam dar be manęs bus naudingas atleidimas?

Žurnalo klausimai. Kad jums padėčiau, siūlau pratimą, kurį šimtmečiais sėkmingai naudojo krikščionys:

„Atleisk mums mūsų kaltes, kaip ir mes atleidžiame
savo kaltininkams.“

Ir nėra reikalo skaityti šios knygos, jeigu galite tuoj pat pritaikyti šią maldą. Tačiau tik nedaugelis gali tai padaryti. Taigi panagrinėkime šią mintį išsamiau.

1. Ką jums tas asmuo skolingas? Ar jis privalo atsiprašyti? Gal jį priversti šliaužioti ant pilvo? Pakabinti už kojų pirštų, kad skaudėtų? Užmušti kumščiais? Pasodinti į elektros kėdę?
2. Kokią jų bausmę norėtumėte pamatyti? Ko apskritai tikėjotės, bet negavote, ir ko nesitikite gauti? Čia yra jų skola jums. (Jeigu mėginate atleisti sau, išsiaiškinkite, ką jūs skolingas sau ar kitiems.)
3. Dabar surašykite, ką kiti žmonės jums skolingi (ar jūs skolingas kitiems). Niekas kitas neskaitys, tik jūs pats, taigi neslėpkite. Galite, kiek tik norite, būti bjaurus ir pagiežingas.
4. Kai viską surašysite, pažiūrėkite, ar tokio norite teisingumo. Kaip jaučiatės? Tada paklauskite:
   a) Ar tikėtina, kad pamatysiu tą bausmę ar jų elgesio pasikeitimą, kuris man patiktų?
   b) Kiek man teks laukti, kol visa tai gausiu?
   c) Ar noriu išlaisvinti skriaudą?

Svarbiausia kliūtis, trukdanti atleisti

Sukrėsti jausmai. Taip dažnai būna, kai stengiamasi atleisti viską iš karto. „Atleidimo galios proceso“ siekinys – atleisti viską, ne pavienį dalyką. Štai kaip tai galima padaryti sėkmingai: *skriaudą suskaidykite dalimis.*

Pirmiausia, ką reikia daryti su svarbia situacija, – ją analizuoti mažomis dalimis, kurias galima apdoroti. Per sunku susigrūsti į gerklę visą lėkštę maisto ir dar stengtis jį nuryti. Jūs valgote kąsnio dydžio gabalėliais. Tai galioja ir atleidimui. Žiūrėkite į situaciją ir galvokite, kaip ją būtų galima suskaidyti į smulkesnes, apdorojamas dalis.

Tomas turėjo bėdų su statybų rangovu, todėl susirašė visus nemalonumus, kuriuos padarė rangovas. Jis pastebėjo, kad sąrašas nuramino

jį. Tuomet Tomas galėjo tam vyrui išsakyti visus reikalavimus ir su juo susitarti.

Kartais būna per sunku visus nemalonumus surašyti iš karto. Mardžorę skaudino gydytojų nemokšiškumas, gydant jos ligą. Rašydama visus priekaištus gydytojams, ji įsiuto. Todėl jai teko suregistruoti tik vieno gydytojo nuodėmes ir atleisti kiekvieną skriaudą paeiliui. Paskui Mardžorė surašė kito gydytojo darbelius ir tuo pačiu metodu atleido jam. Pabaigoje moters pyktis ir užslėpta baimė gydytojams dingo, ir ji galėjo iškęsti padėjusią išgyti procedūrą.

Bandymas atleisti didelėms organizacijoms

Jei turite sunkumų atleisdami didelėms įmonėms ir organizacijoms, tai rodo, kad jūs sukrėsti skriaudos didumo. Vėl analizuokite dalimis ir pamatysite skirtumą. Nebandykite apžioti daugiau nei galite atsikąsti.

Jei stengsitės įveikti skriaudą, kurią jums padarė vyriausybės, organizacijos, korporacijos, bažnyčios ir kt., jūs nieko nepasieksite, jei apibendrintai galvosite „jie". Mąstykite apie specifines situacijas ir apie kiekvieną asmenį atskirai – kaip tai siejasi su patirtu nemalonumu.

Panirę į situacijos specifiką, randate tiesą. Kai analizuojate įžeidimą, jums reikia panagrinėti visas smulkiąsias dalis, kad visiškai atleistumėte.

Organizacijose, judėjimuose, bažnyčiose, draugijose, politinėse grupėse, vyriausybėse ir t. t. – visur dirba žmonės. *Atleisti reikia žmonėms.* Taigi susmulkinkite skriaudas galvodami apie tuos, kurie atstovauja tai organizacijai. Prisiminus vieną, ateis į galvą ir kiti.

Dirbau su moterimi, kuri daug metų priklausė sektai. Kai į sąrašą įtraukė visus sektos nusikaltimus, ji pagaliau pradėjo vaduotis iš visų organizacijoje patirtų skriaudų. Iš pradžių moteriai atrodė, kad skriaudų registravimas popieriuje jai suteiks daug išbandymų, tačiau suprato, jog iš tikrųjų didesnis išbandymas leisti skriaudoms virti tamsioje pasąmonės emocijų jūroje, nes nuo jų kasdieniame gyvenime kyla siaubingų audrų. Užuot sutikusi, kad skriaudos sūkuriuotų prote anapus žinojimo, ji visas jas užsirašė. Savo nustebimui, moteris pasijuto geriau.

Tačiau geras jausmas yra tik proceso pradžia. Kad moteris gerai jaustųsi visą laiką, reikia atleisti skriaudas.

Tiesos ir sutaikinimo komisija

1995 m., praėjus daug metų po rasistinės Pietų Afrikos vyriausybės, kai šalis bandė susigrąžinti taiką, buvo įkurta Tiesos ir sutaikinimo komisija. Jos tikslas buvo suteikti amnestiją nusikaltėliams už jų nusikaltimus, padarytus valdant apartheido režimui. Demokratinė vyriausybė neatleido padarytų nusikaltimų visiems iš karto, nes žinojo, kad taip elgtis nedera. Komisijos nariai davė amnestiją atskirai kiekvienam žmogui, kuris dėl jos kreipėsi. Jie turėjo stoti aukų akivaizdon ir išpažinti savo kaltes. Filmas *Long Night's Journey Into Day: South Africa's Search for Truth & Reconciliation* („Ilga nakties kelionė į dieną: taikos ir susitaikymo paieškos Pietų Afrikoje") profesionaliai aptaria komisijos darbą. 2000 m. filmas gavo Sandanso festivalio prizą kaip geriausias dokumentinis filmas*. Šis amnestijos modelis, pavadintas įvairiais vardais, pritaikytas vienuolikoje šalių, besivaduojančių iš vidaus neramumų, pilietinių karų ar diktatūros**.

Atleiskite didelius dalykus

Už plačių istorijos ar pasaulio įvykių, kurių jūs nemėgstate, yra asmenys ar grupės žmonių ir jie asocijuojasi jums su neteisybe. Atsipalaiduokite, pažvelkite į savo praeitį ir juos susiraskite.

Marijona stengėsi atleisti Katalikų bažnyčiai už viduramžių inkvizicijos žiaurumus. Ji jautė piktumą iki tol, kol mintyse įsivaizdavo blogus tamsius vyrus juodais drabužiais. Moteris žinojo, kad turi atleisti šiems kunigams. Ji leidosi į proto kelionę, kad suprastų to meto kunigų požiūrį. Apsiginklavusi supratimu, sugebėjo išsivaduoti iš susierzinimo.

Kad atleistų vokiečių naciams, Jakobas prisiminė kiekvieną gyvenime sutiktą nacių kareivį ir jo sąjungininką. Už kiekvieną kalbėjo at-

* Žr. Reid, 2000.
** Žr. Vikipedija – TRC, 2006.

leidimo maldas, kol pajuto, kad tą reikalą visiškai užbaigė. Kadangi su kai kuriais sargybiniais ėjosi sunkiau, jis nepaliovė melstis, kol pajuto palengvėjimą. Vyriškis matė, kad kai kurie jų buvo patikėję melu apie žydus. Tada jis sugebėjo atlaisvinti savo skriaudą. Nors jam tai buvo ilgas procesas, po kurio laiko pajuto palengvėjimą.

Margarita buvo patekusi į ypač sunkų teismo procesą. Tai truko metų metus, keitėsi teisininkai, ji nesulaukė jokio sprendimo, buvo susikrimtusi ir beveik palūžusi. Jai reikėjo gyventi, ir ji negalėjo atleisti teismo sistemai net labiau negu tam žmogui, prieš kurį pradėjo teismo procesą. Moteris dalyvavo konsultacijose ir perėjo *atleidimo galios proceso* sesijas, jose atleido atskirai kiekvienam teisininkui, kurį tik sugebėjo prisiminti. Po kelių atleidimo sesijų jai atsivėrė akys ir ji dovanojo nusikaltusiam žmogui, o atsinaujinęs teismas viską išsprendė jos naudai.

Svarbiausias klausimas

Situacijos suskaidymas dažnai iškelia svarbiausią klausimą apie įvykį ir į jį įsitraukusius žmones. Atsakant į klausimą, reikia žiūrėti į visų situacijos dalių visumą ir, kad įvyktų atomazga, atleisti kiekvienam asmeniui, įsitraukusiam į šį reikalą.

Pasikviečiau Gilbertą ir Ketliną po jų skyrybų praėjus metams, pasisodinau ir paprašiau papasakoti, kas įvyko. Abu pasidalijo savo patirtimi. Gilbertas uždavė vienintelį klausimą: „Jei aš buvau toks siaubingas, o mūsų gyvenimas toks blogas, kodėl tu su manimi gyvenai?“ Ketlinos atsakymas jį pribloškė: „Aš nekreipiau dėmesio. Vaikams buvo gerai. Vieta graži. Ir tu nebuvai toks blogas, kaip tau atrodo.“ Kas nors kitas į savo klausimą būtų gavęs visai kitokį atsakymą.

Gilbertui pasisekė. Dažnai asmuo į pagrindinį klausimą negauna tiesaus atsakymo. Klausimas padeda su kuo nors pasikalbėti apie jūsų graužatį, ypač jei pateikia įžvalgų, jus palaiko ir su jumis sutinka.

Atleidimas Dievui

„Kaip tu gali atleisti Dievui, toleruojančiam tokias kasdien žmonių vieni kitiems daromas skriaudas? Aš niekada Jam nedovanosiu, kad Jis leidžia pasireikšti žiaurumui, Jo vardu naikinančiam žmones ir kultūras!“ – iš-

rėkė Harvis. Kad išspręstų šį konfliktą, Harvis turėjo pakeisti savo požiūrį į Dievą, Jo vaidmenį ir į tai, iš kur kyla tokia Harvio pozicija.

Vyras taip pat turėjo dar kartą įvertinti žvėriškumus, kuriuos jis priskyrė Dievui. Šios apklausos viduryje Harvis apžvelgė kambarį ir purtydamas galvą pasakė: „Ne apie Dievą ši kalba, bet apie žmones, kurie šiuos veiksmus atliko vedami baimės ir neapykantos. Ir daug kartų jie galvojo, kad gerai daro! Ne Dievas daro tuos dalykus, bet mes. Nėra nieko, už ką Dievui reikėtų atleisti."

Atleisti Dievui atrodo egoistiška. Taip yra. Štai kodėl mums reikia atleisti. Mūsų požiūris visada yra egoistiškas, nes mes matome savo akimis.

Atleidimas reikalauja kiek įmanoma įlįsti į kito kailį. Taip pat ir į Dievo, – jei mes turime Jam atleisti. Dažnai tenka iš naujo įvertinti mūsų vaikystės Dievą. Pakeitę senas nuostatas apie Dievą sustiprinsime savo tikėjimą ir dažnai nuolankumą.

Adomas, jaunas policijos karininkas, išgyvenęs asmeninę krizę, surašė, dėl ko jis nepatenkintas Dievu. Vyriškis pasijuto geriau, bet jam kilo svarbiausias teologijos klausimas. Jis pasakė pastoriui: „Dievas turėtų pakeisti protus, patekusius į nuodėmės pinkles." Daugeliui buvo kilęs klausimas apie Dievo ir žmogaus prigimtį.

Vėliau Adomas man prasitarė: „Aš priešinausi, kai pastorius aiškino apie laisvos valios svarbą. Diskutuodamas pagaliau supratau, kad neturėdami laisvos valios esame įkalinti kaip robotai. Laisva valia mums duoda gyvenimą." Tai suvokus, atėjo supratimas ir atleidimas.

Žurnalo pratimas. Kad atleistumėte Dievui, kaip ir atleisdami didelius dalykus, jūs privalote:

1. Susmulkinti susierzinimą.
2. Surašyti visus erzinančius dalykus, kuriuos, kaip jums atrodo, padarė Dievas.
3. Atsakyti į kilusius svarbiausius klausimus.

Pamąstykite apie savo sutrikimą ir pamatysite, ar galite jį išdalyti dalimis ir kiek tų dalių susidaro.

Priėmimas

Priimti – tai pripažinti faktą. Užuot priešinęsi situacijai ir susijusiems jausmams, neatmetę įvykusio fakto, galite atrasti norą atleisti. **Priėmimas nėra atleidimas, bet tik žingsnelis jo link**. Galite pripažinti, kad kažkas atsitiko, net vėl priimti į savo gyvenimą žmones, bet tai nereiškia, kad jūs atleidote. Nors jie gali būti sugrįžę į jūsų gyvenimą, jūs vis dar prisiminsite, ką jie padarė jums, ir jausite nepasitenkinimą.

Pirmoji kliūtis

Jūs peržengėte pirmąją kliūtį atleidimo link suprasdami

- kas yra atleidimas;
- ką turite išlaisvinti, kad atleistumėte;
- imtis didžiausio barjero;
- daug ką suprantate apie mažus krustelėjimus ir
- galvojate apie didžiausią savo viziją.

Niekas nesitiki, kad jūs greitai atleisite. Bet kai kas žino. Jeigu norite, dirbkite, kad galėtumėte atleisti artimiausiems žmonėms.

Pirmieji atleidimo tyrimai vyko universitetų mokomojo atleidimo klasėse. Čia studentai buvo mokomi, kas yra atleidimas. Dažnai akivaizdūs atleidimo rezultatai buvo gaunami tik po šio žingsnio. Jūs padarote dar daugiau.

„Turėtų būti aišku, kad, nepašalinę iš savo širdies kartėlio, negausite to, ko norite. Su tuo susijusi atleidimo galia.
Kažkas jums atsitiko, bet jūs dėl savęs paties privalote
tai palikti ir judėti tolyn.“

DR. PHILAS MCGRAW, TELEVIZIJOS PSICHOLOGAS,
IŠ JO KNYGOS *SELF MATTERS* („SAVI REIKALAI“)



TREČIAS SKYRIUS

Kliūtys, trukdančios atleisti

Atleidimo mitai

Vykstant streso kamuojamų smegenų reakcijoms, žmonės priešinasi minčiai, kad gali atsikratyti patirtų skriaudų. Jie užsispyrę laikosi klaidingos nuomonės, kurią aš vadinu *atleidimo mitais*. Liūdna, kad tie mitai dar gyvuoja, nors mes ir žinome, jog tai netiesa. Yra keletas pačių bendriausių. Pateikiamas eiliškumas nerodo jų svarbos, nes visi labai svarbūs ir juos reikia žinoti.

1 mitas – Asmuo miręs ar jo šalia nėra, taigi atleisti nereikia!

Gal pagalvojate: „Iš akių ir iš širdies." Bet jeigu nešiojatės emocines skriaudas ir piktas mintis, nuoskaudos jumyse pasilieka. Paslėptas apmaudas, didelis ar mažas, veikia jūsų gyvenimą ir santykius su žmonėmis. Nors atleidimas gali būti kaip užuojautos aktas mirusiesiems, jis išvaduoja jus iš naikinančio pykčio ir neapykantos. Dažnai konsultuodavau studentus ir klientus, kurie turėjo atleisti seniai mirusiems tėvams, tada jų gyvenimas akivaizdžiai pasikeisdavo. Vienoje iš mano atleidimo grupių, kai keturiasdešimtmetė moteris atleido savo tėvui už prievartą vaikystėje, ilgus metus ją kamavęs kojų skausmas dingo.

2 mitas – Nereikia atleisti, nes aš nesiruošiu jų matyti!

Atleisti – tai ne susitaikyti. Susitaikymas – dviejų įskaudintų dalių susijungimas – nebūtinai turi būti atleidimo padarinys. Asmuo gali atleisti, bet, norėdamas apsisaugoti nuo būsimo įžeidimo, pasirenka to asmens daugiau nematyti.

Kad įvyktų veiksmingas susitaikymas, pirmiausia reikia atleisti padarytą skriaudą. Neištikimų porų tyrimai rodo, jog norint sulaukti, kad gydymas duotų teigiamų rezultatų, pirmiausia reikia atleisti*. Rickas Warrenas, žinomas pastorius ir rašytojas, 2009 m. vadovavęs maldai per Baracko Obamos inauguraciją, apie atleidimą sako, kad Biblija moko, jog nutraukti ryšiai atsinaujina, jei yra trys dalykai: gailėjimasis, nuostolio atlyginimas ir pasitikėjimo atkūrimas. Pastorius pabrėžia: „Pasitikėjimas atkuriamas laikui bėgant. Jį vėl reikia pelnyti."**

3 mitas – Jeigu aš atleisiu, vadinasi, toleruosiu ar pateisinsiu jų įžeidimą.

Atleidimas nėra blogo elgesio toleravimas ar skriaudos pateisinimas. Dr. Fredas Luskinas puikioje knygoje *Forgive for Love: The Missing Ingredient for a Healthy and Lasting Relationship* („Atleisk dėl meilės: trūkstama sveikų ir ilgalaikių santykių dalis") rašo, jog toleruodami skriaudą tarsi pripažįstame, kad viskas buvo gerai ir atleidimas nėra būtinas. Atleidimas yra reikalingas, kai esame įžeisti ir įskaudinti dėl blogo su mumis elgesio***. Narkomano šeima gali jam (jai) atleisti už elgesį, bet nepritarti piktnaudžiavimui narkotikais, ir šeima galbūt darys viską, kad tai sustabdytų.

Nors daiktą sulaužiusiam vaikui gali būti atleista, tai nereiškia, kad tėvai šį dalyką toleruoja. Atsižvelgiant į vaiko amžių, jis turėtų sulaukti bausmės. Aišku, bausmės turėtų būti skirtos su meile ir supratimu, kad mažasis iš to pasimokytų. Jei nuobauda bus palydima pykčio, vaikui

---

* Žr. Gordon ir kt., 2000.

** Žr. Warren, 2006.

*** Žr. Luskin, 2007.

atsiras baimė ir kils pasipiktinimas. Tyrimai rodo, kad bausmės, gautos be pykčio, yra daug veiksmingesnės.

Kai mokykloje dirbau psichoterapeutu, dažnai matydavau, kad tėvai, bijodami būti kalti, jog įžeis savo vaikų jausmus ir galbūt praras jų meilę ir palankumą, nesiryždavo jų bausti, ir taip vaikai likdavo nepamokyti. Geriausia, kad sulaužius taisyklę būtų aišku, koks bus padarinys. Tuo remiasi mūsų teisinė sistema.

4 mitas – Stengiausi, bet negalėjau.

Gali būti daug priežasčių, kodėl negalite atleisti, bet tai nėra neįmanoma. Dabar gaunate priemonių ne tik veiksmams, bet ir sėkmei. Gali būti, kad asmuo atleis, o paskui gailėsis. Taip atsitinka dėl reaktyvios smegenų veiklos. Vien skaitydami šią knygą, daugiau neapgailestausite dėl jokios atleidimo rūšies ir daug lengviau kontroliuosite ankstesnes smegenų reakcijas.

5 mitas – Aš per daug pykstu! (ar per daug įžeistas!).

Atleidžiant svarbiausia pažinti savo jausmus. Gal jumyse tarpsta pykčio sukeltos emocijos. Kaskart, kai sukyla pyktis ir priešiškumas, jūs fiziologiškai patiriate stresą, kuris aktyvina reaktyviąsias smegenis.

Neatleisdami ir puoselėdami pyktį ir apmaudą, laikinai jaučiatės gerai, bet čia ne išeitis. Pyktis ir užsispyrimas – ne tas pats. Ribas galite nustatyti ir be pykčio. Tokių ribų nustatymas rodo jėgą ir taiką, o tai yra priešingybė pykčiui ir apmaudui. Atleidimas įvyksta savo laiku. Kad darbas būtų veiksmingas, reikia nusiraminti. Meditacija, tai či, maldos, kontempliacija, masažas, joga, mankšta, pokalbis su draugais – puikūs nusiraminimo būdai.

Nematomi jausmai

Kai suvoksite, kokios emocijos slypi jumyse ir kad jos skiriasi nuo vyraujančių jūsų emocijų, galėsite išlaisvinti bet kokią skriaudą. Dažniausiai žmogus pyksta dėl to, kas įvyko. Kai dirbau su skriaudikų grupe, vyraujanti jų emocija buvo pyktis. Tačiau šių vyrų pyktis buvo tik lengva išorinė emocija.

Mikas tai pastebėjo, kai bandė atpalaiduoti savo nepasitenkinimą dėl merginos. Jis žinojo, kad ją valdo savo pykčiu. Rodyti pyktį yra pagrindinis žinduolių valdingumo elgesys, ir žmogus ne išimtis.

Vieną dieną Mikas dėl smulkmenos įsiuto ant savo draugės Suzanos. Vėliau jis pasakė: „Tai iš tikrųjų buvo niekis." Nepaisant to, vyras užsiplieskė ir sulaužė daiktą, su kuriuo dirbo. Žinoma, jam atrodė, kad tai jos kaltė. Per pykčio kontrolės pratybas jis visą laiką ją kaltino.

Vienas iš grupės vyrų Nikas prisiminė, kad prieš dvi savaites mirė Miko draugas. Nikas gerai žinojo, kad daugumos vyrų atsakas į emocines situacijas yra pyktis. Jis netgi žinojo, kad po išoriniu pykčiu slypi stipresnės emocijos. Taigi jis paklausė Miko, ar jis pyksta dėl savo bičiulio mirties, bet ne dėl draugės klaidos. Kai Mikas tai suprato, jo akys paplūdo ašaromis. Nepasitenkinimas Suzana dingo. Vėliau jis net prasitarė, kad jam buvo lengviau tramdyti pyktį, negu jausti praradimą ir liūdesį po bičiulio mirties.

Tai mes dažnai matydavome pykčio kontrolės grupėse. Šių vyrų pyktį vadinau melaginga emocija. Jiems jis buvo per lengvas ir slėpė gilesnes, ne tokias malonias emocijas.

Kai kalbame apie atleidimą, po pykčiu dažnai slypi kitos emocijos. Išjudinus jas, – tai būna baimė ar širdgėla, – asmuo ima keistis. Kadangi pyktis nėra priimtina emocija, ypač moterims, galima daryti išvadą, kad po išoriniu pykčiu tūno gilesnė emocija, t. y. skriauda.

6 mitas – Jie to nenusipelnė!

Galite manyti, kad asmuo nenusipelnė atleidimo. Galbūt jūs teisus. Bet vis tiek atleidžiate dėl savęs, savo naudos ir santykių. Esu matęs gailiaširdžių žmonių, kurie atleisdavo nevertam asmeniui, nes jautė, kad tam žmogui gyvenime stinga meilės. Dr. Everettas Worthingtonas, žinomas atleidimo tyrėjas ir rašytojas, teigia, kad „įteikdamas atleidimo dovaną" žengi vieną iš atleidimo žingsnių.

Šios dovanos poveikį matome tikroje istorijoje, kurią man papasakojo Aeeshah Ababio-Clottey, viena iš knygos *Beyond Fear – Twelve Spiritual Keys to Racial Healing* („Anapus baimės – dvylika dvasinių punktų rasiniam gydymui") autorių. Istorija atsitiko Ganoje,

miestelyje, kuriame gyveno Aeeshah vyras ir knygos bendraautoris Kokomanas.

Vaidingas berniukas nuolat erzindavo kitus mokyklos vaikus. Žinoma, visi jo nemėgo. Mokyklos direktorius nusprendė jį nubausti, išstatydamas prieš visus vaikus, kad kiti pajustų, jog teisingumas įvykdytas. Kokomano sesuo toje mokykloje buvo mokytoja, ji mokė vaikus atleidimo. Kai direktorius su išdykėliu užlipo į sceną, Kokomano sesers mokiniai pradėjo skanduoti: „Pasigailėk jo!" Greitai visa mokykla pasigavo šiuos žodžius ir rėkė: „Pasigailėk jo!" Direktorius leido vaikui nulipti nuo scenos*.

Pasakojimas tuo nesibaigia. Išdykęs vaikas, gavęs gailestingumo pamoką, pasikeitė. Jis tapo pavyzdingu vaiku ir mokiniu. Gailestingumo veiksmas pakeitė ir pačią mokyklą. Vėlesniais metais Clotteys šeima išgirdo šią istoriją iš vyro, kuris buvo tas berniukas. Jis dirbo požiūrio gydymo centre Ganoje.

Gydymo centrai visame pasaulyje reklamuoja atleidimą kaip vieną iš gydymo principų. Jau daugiau kaip trisdešimt metų jie padeda žmonėms (apie šiuos orientyrus žr. C priede). Juos pradėjo pagarsėjęs psichiatras dr. Jerry Jampolsky. Daktaras Jampolsky su žmona dr. Diane Cirincione parašė daug nuostabių knygų apie atleidimo svarbą.

„Svarbiausia jūsų požiūris, nulemiantis bet kurį
jūsų gyvenimo aspektą.
Jūs negalite sukontroliuoti, kas jums gyvenime atsitiks, tačiau
vedami savo požiūrio kelis kartus per dieną nusistatote, kaip į
tai reaguoti."

DR. JERRY JAMPOLSKY IR DR. DIANE CIRINCIONE

7 mitas – Aš tik noriu tai pamiršti.

„Žmonėms, kurie atleidžia, neliepiama pamiršti. Priešingai,
svarbu tai prisiminti, kad žiaurumui neleistume pasikartoti.
Atleidimas nereiškia, kad mes toleruojame, kas padaryta. Tai

---

* Žr. Clottey, 1999.

reiškia, jog žiūrime rimtai ir įvykio nemenkiname; iš atminties ištraukiame geluonį, grasinantį mūsų egzistencijai."

VYSKUPAS DESMONDAS TUTU*, IŠ *NO FUTURE WITHOUT FORGIVENESS* („NEATLEIDUS NĖRA ATEITIES")

Nuoskaudos užmiršimas gali būti ne atleidimas, bet paneigimas. Neigiami šio paneigimo rezultatai klastingai pažeidžia mūsų protą. Atsiminkite, kai atleidžiate, galite ramiai galvoti apie savo kaltininką.

Žinomas pastorius Rickas Warrenas mums primena, kad užmirštant nėra ketinimo atleisti. Jis pabrėžia: „Vienintelis būdas jums ką nors pamiršti – susitelkti į ką nors kita."**

Atleidimas jūsų prote išdildo skriaudą, ir protas siekia pozityvesnių gyvenimo dalykų.

8 mitas – Prieš atleisdamas lauksiu atsiprašymo!

Galite laukti, nors ir amžinybę, bet niekada nesulauksite, kad kas nors prisipažins esąs kaltas. Skriaudą padariusiam asmeniui viskas atrodo kitaip ir jis jaučia, kad atsiprašyti nereikia. Faktiškai jis (ji) netgi gali laukti, kad atsiprašytumėte jūs. Jeigu sugebėsite atsikratyti skriaudos ją atleisdami, susigrąžinsite laimę ir proto ramybę ir nebūsite priklausomi nuo kito asmens veiksmų. Pagaliau liausitės buvę jų auka. Jeigu jie jūsų ir atsiprašytų, tai nebūtų nuoširdu, nes taip pasielgs jūsų spaudžiami. Atleiskite net tada, kai jūsų neatsiprašys, taupykite savo laiką, energiją ir širdį.

9 mitas – Čia per daug, kad atleisčiau!

Kartais asmeniui per sunku, kad jis (ji) atleistų, nes per daug pridaryta. Tuomet pritaikomas 2 skyriuje aprašytas principas. Skriaudą susmulkinkite. Surašykite visus įžeidimus, kuriuos tas asmuo padarė.

Ana Marija prisipažino, kad ji išsiskyrė įskaudinta ir palaužta. „Neįmanoma atleisti viso gyvenimo nuoskaudų, kai kenčiau vyro įžeidinė-

* Žr. Tutu, 1999, p. 271.

** Žr. Warren, 2006.

jimus.“ Ant buvusio vyro ji niršo šešerius metus. Jei nepatikdavo kokio nors vyriškio žvilgsnis ar pasakymas, ji prapliupdavo priekaištais, kad jis negerbiąs jos. Žinoma, žmonės vengė su tokia bendrauti.

Keli draugai, kurie su moterimi liko, jai patarė atleisti ir toliau gyventi savo gyvenimą. Paklausiusi draugų, ji atėjo į mano klasę. „Kaip atleisti tiek daug metų smurto?“ – pasiteiravo. Moteris gavo užduotį pirmiausia surašyti visas, kiek prisimena, patirtas nuoskaudas, o tada pradėti atleisti nuo mažesniųjų. Kadangi ji nepatiko pati sau, pasiryžo užduotį atlikti. Per daug trumpesnį laiką, negu tikėjosi, moteris atgavo ramybę.

Klausimai. Jeigu sunku atleisti, pasižiūrėkite, ar ne per didelė užduotis. Neskubėdami viską sudalykite į mažesnes dalis, paskui atleiskite kiekvienam susijusiam asmeniui.

Ar yra konkretus žmogus ar grupė, kurie atstovauja organizacijai? Aš tai vadinu „Surasti kas?“

Pateikiame klausimų, padėsiančių daugiau sužinoti apie bendrą situaciją.

1. Kai prisimenate jus skaudinančią situaciją, kaip jums atrodo, kas yra tie žmonės?
2. Kaip tie žmonės jus įskaudino?
3. Ar prisimenate jų veidus, ką jie veikia?
4. Ar kiekvienas asmuo yra panašus į „juos“, darančius tą patį?
5. Jūsų manymu, ar „jie“ visi elgėsi taip pat?

10 mitas – Negaliu atleisti, nes jie ir toliau taip daro!

Jei asmuo jus tyčia arba netyčia erzina, iš įpročio ar dėl nežinojimo, kaip elgtis geriau, atleisti gali būti naudinga, nors reikia pripažinti, tai padaryti sunkiau. Atleidimas panaikina įžeidimą, jei jis atsitiko prieš 15 min. ar kartojasi kas 15 min.

Visai kitokia situacija, kai esate fiziškai užgauliojamas. Jūs turite gintis. Net emocinę skriaudą reikia sustabdyti. Jei nėra pasirinkimo, o kartais jo nėra, gali padėti atleidimas. Pavyzdžiui, įkvepiantis autorius dr. Bernie Siegelis knygoje *Prescription for Living* („Gyvenimo receptas“) rašo: „Atleidimas yra sveiko ir laimingo gyvenimo šerdis. Atlei-

dimas apsaugo tarpusavio santykius. Jis taip pat apsaugo asmenį, kuris atleidžia."

Pasakojimą jis susieja su psichiatro ir rašytojo dr. Roberto Coleso knyga *Children of Crisis: A Study of Courage* („Krizės vaikai: drąsos studija"). Joje kalbama apie Ruby Bridges, afroamerikietę mergaitę, kuri viena pirmųjų mokėsi pradžios mokykloje Pietuose.

1960 m. pareigūnai lydėdavo Rubi į mokyklą ir saugodavo nuo suaugusiųjų, kurie į ją spjaudė ir visaip pravardžiavo. Dr. Colesas buvo apstulbintas fakto, kad penkerių metukų mergaitė, susidūrusi su išmėginimais, emociškai nepalūžo. Jis sužinojo, kad Rubi kasdien meldėsi ir prašė Dievo atleisti jos persekiotojams*.

Atsikratant skriaudos, reikia atleisti ir sau pačiam. Nejausdamas pagarbos sau, tampate priklausomas nuo aplinkybių. Jūs ir toliau gausite tai, ką gaunate. Kad situacija pasikeistų, turite imtis veiksmų ir nutraukti pragaištingą ciklą pirmiausia nesileisdami, kad jus įžeidinėtų. Šiam vidiniam darbui gali prireikti profesionalo pagalbos.

Paauglių atleidimo grupėje kalbėjau su Kriste. Buvęs jos draugas skleidė apie ją pagiežingas paskalas. Jos gyvenimas blogėjo, nes dėl neteisingos situacijos mergaitė išgyveno depresiją. Ji negalėjo paleisti savo nuoskaudos. Po atleidimo proceso Kristės požiūris pasikeitė, ji tapo kita mergaite. Net pasikeitė jos kūno kalba. Mokykloje jos kūnas ėmė siųsti kitokias neverbalines žinutes. Ji liovėsi jaustis esanti auka. Mergaitė ne tik pasijuto geriau, bet ir buvęs jos draugas pastebėjo sušvelnėjusį jos požiūrį ir liovėsi ją kritikuoti. Pagaliau Kristė atleido buvusiam draugui, o jų santykiai pagerėjo.

11 mitas – Jeigu atleisiu, jie ir toliau mane įžeidinės!

Baimė palaiko reaktyviųjų smegenų įjungtą stresą. Tiesa, kad „meilė atmeta baimę"**, nes tuo pačiu metu šie du jausmai negali būti. Kai esminė išlikimo sistema aktyvinama baimės, vadinamoji „aukštesnioji" mūsų dalis nukrinta ir mes tik stengiamės išgelbėti savo gyvybę. Ši sa-

---

* Siegel, 1999.

** Iš dr. Jerry Jampolsky knygos.

visauga yra svarbi, bet gali blokuoti atleidimą, ypač kai bijome vėl būti įžeisti – didelis prieštaravimas, apie kurį užsiminiau 1 skyriuje.

Atleidimas nereiškia, kad turite atsukti antrą skruostą ir vėl sulaukti skriaudos. Jėzaus reikšme „atsukti kitą skruostą" – tai parodyti jūsų tikėjimo stiprybę. Platesne reikšme tai reikštų atleidimą, bet tuo šis posakis neapsiriboja.

Ginčai, vykstantys dėl šios formuluotės, iškreipė jos vartojimą. Jūs galite kam nors visiškai atleisti ir vis tiek jį (ją) laikyti pavyzdžiu. Panašiai galite atleisti verslo partneriui už padarytą žalą ir jį įspėti, kad jeigu vėl taip bus, tai reikš verslo ryšių pabaigą.

Baimė, kad neįžeistų, jeigu jūs atleidžiate, yra reali, bet kai ji vadovauja jūsų gyvenimui, jūs tik egzistuojate. Kaip sakiau 2 skyriuje, baimę reikia valdyti. Dėl to gali tekti pasinaudoti pagalba iš šalies. Padeda meditacija, maldos ir tikėjimas. Pavaikščiokite gamtoje ar paklausykite mėgstamos muzikos. Šioje knygoje yra daug metodų, kurie gali padėti. Kai laikinai nuraminate baimę, imkitės atleidimo. Darykite ką nors, kas jums padės nuraminti reaktyvios baimės apimtą protą. Atminkite, kad galite atleisti ir nustatyti ribas, jog jūsų neįžeidinėtų.

Kai asmuo atleidžia, dažnai į tarpusavio santykius grįžta meilė. Kai taip atsitinka, partneris sugrįžta pas įžeistą asmenį jausdamasis pagijęs.

Pagrindiniai skundai ir baimė dėl atleidimo šeimos smurtautojui kyla iš realaus susirūpinimo, kad tas žmogus toliau smurtaus ir siautės.

ĮSPĖJIMAS. Sugrįžęs įskaudintas partneris dažnai būna vėl nuskriaudžiamas, nes jo skriaudikas neatliko vidinio darbo, kad sutramdytų savo pyktį. Nesutramdžius šio pykčio, smurtas vėl gali pasikartoti. Smurtautojai, vyrai ar moterys, nepripažįsta, kad jų aukos nėra jų pykčio priežastis ir jie nenusipelno skaudinimo.

Kadangi smurtautojai neturi saugiklio ir greitai užsidega, jiems reikia išmokti metodų, kurie padėtų išlaikyti ramybę stresinėse situacijose. Kol smurtautojas išsiugdys šiuos įgūdžius, jis (ji) stresinėse situacijose šalia to žmogaus nebus saugus. Jeigu jūs norite būti su smurtautoju, įsitikinkite, ar jis dirba pagal plačią pykčio kontrolės programą, ne tik dalyvauja trumpame 10 savaičių kurse vakarą per savaitę.

Mokydamasis atleisti, asmuo, kurį įžeidė tarpusavio santykiai, gali nuspręsti, kad jam lengviau tokius santykius nutraukti. Arbingerio instituto parengtame leidinyje *The Anatomy of Peace* („Taikos anatomija") moteris pasakoja istoriją apie atstumiantį smurtautoją vyrą, kuris dažnai ateidavo neva aplankyti dukros, bet iš tikrųjų stengėsi grįžti gyventi į šeimą. Kartą ji beveik patikėjo, kad jis nusižudys, ir pradžiugo, kad jos gyvenime šio vyro daugiau nebebus. Kitą rytą beveik pametęs galvą jis grįžo. Ketino žudytis, bet jam nepavyko. Vyras bandė ją įtikinti, kad gavo ženklą, jog jie vienas kitam skirti. Moteris įsiuto ir nusprendė būti menkysta ir privaryti jį prie savižudybės.

Ši moteris, kuri mokėsi atleisti, buvo šokiruota savo pačios noro pastūmėti kitą žmogų į savižudybę, kad ir koks jis būtų buvęs jai žiaurus. Ji pajuto užuojautą ir uždėjo ant jo ranką, kad nuramintų. Taip pat suvokė, kad kyla mintis apie meilę, o tai reikštų, jog ji turi su juo gyventi. Kai pagaliau suprato, kad atleidimas ir net meilė nereikalauja su juo pasilikti, ji išsivadavo iš savo pykčio ir apmaudo, o drauge ir iš tarpusavio santykių*.

Trumpai sakant, nustačiau, kad vienas iš veiksmingiausių įrankių, nuleidžiančių žemyn pykčio slenkstį, yra atleidimas. Giliai slypinti skriauda dažnai skatina pyktį. Smurtautojui ši skriauda daug svarbesnė nei dabartinis įniršis. Kai nirštantis asmuo ištyrinėja praeityje patirtą skausmą, sumažėja jo pykčio lygis. Žaizdų gydymas yra nuodugnus darbas. Jeigu smurtautojas nenori atsikratyti pykčio, jis (ji) greičiausiai smurtaus ir toliau.

Atleidimas nereiškia, kad duodi leidimą asmeniui vėl grįžti į tavo gyvenimą ir smurtauti. Moteris gali atleisti savo skriaudikui, bet kartu išsirūpinti policijos orderį, kad jis būtų suimtas, norėdama apsaugoti save ir vaikus. Smurtautojas **privalo** išmokti susivaldyti, kad ir kaip emociškai susierzintų. Žalingo elgesio apribojimas iš tikrųjų tokiam padeda, nes jis (ji) yra papuolęs į streso apimtų smegenų reakcijas. Nuolat smurtaujantis asmuo turi išmokti vidinės disciplinos ir praktikuotis nepasiduoti reptilijų smegenims.

---

* Žr. Arbinger, 2006.

Kai santykiai pasiekia fizinio ar emocinio smurto tašką, reikia susirūpinti. **Reikalinga pagalba.** Skubiai būtina nustatyti smurto ribas. Kovojant su smurtu šeimoje, reikia bent jau šios srities psichoterapeuto. **Vieni šio darbo nepadarysite**. Veiksmingai padeda smurto grupės, šeimos žiaurumo ir pykčio kontrolė ir ne tik todėl, kad jie moko gerų metodų, bet ir todėl, kad smurtautojas turi rasti būdų, kaip bendrauti su kitais, ne tik per sutuoktinį ar partnerį. Žinoma, nuskriaustas asmuo turi jaustis saugus.

12 mitas – Čia ne mano reikalas, o Dievo.

Netiesa, kad tai ne jūsų reikalas, nes jaučiatės įžeistas ir laukiate, kad juos nubaustų Dievas. Tačiau tai neišgelbės jūsų iš graužaties.

Kad ir kiek spėliotume apie Dievo bausmę, negalime žinoti, kaip pačiam Dievui atrodo ta situacija, nes neturime Dievo akių, matančių asmenį ar aplinkybes 360 laipsnių kampu. Negalime matyti praeities ar dažnai ir dabartinės situacijos, kodėl asmuo padarė tą ar kitą dalyką. Negalime žinoti visų varomųjų jėgų, veikiančių jų gyvenime. Mes nematome ir jėgų, veikiančių mūsų gyvenimą ir priverčiančių priimti konkretų sprendimą. Taigi galime pasikliauti tik savo darbu, o Dievui palikime Jo darbus. Savo gyvenime mes *galime* atleisti.

Žinoma, jūs galite prašyti Dievo pagalbos. Galite melstis, kad atleistumėte, medituoti apie tą asmenį ir prašyti įžvalgų. Galite daug nuveikti pasitelkę vidinę pagalbą, kuri jums visada prieinama.

Knygoje pateikti įvairūs būdai, padedantys gauti pagalbą ir ją naudoti.

• **Ką galvojate** apie Dievą, gal jūsų mintys apie tai tokios pat kaip vaikystėje, bet toks supratimas jau netinka.

Atradimo mitų santrauka

Yra *neteisingų* nuomonių apie atleidimą, ir tai sukelia bėdų mėginantiems atleisti žmonėms. Suvokę, kas iš tikrųjų yra atleidimas, tuos mitus demaskuojame.

Atleidimas yra tada, kai

- netoleruoji blogo elgesio, nepateisini įžeidimo, neatsuki kito skruosto;
- nesitaikai su įžeidusiu asmeniu;
- ne tas pats – iš akių ir iš širdies;
- jis nepriklauso nuo atsiprašymo;
- jis nepriklauso nuo to, ar asmuo gyvas, ar jis pasiekiamas;
- jis nepriklauso nuo to, ar įžeidęs asmuo to nusipelnė;
- tai ne praradimas ir lengvas būdas išeiti iš situacijos;
- tai ne užmiršimas ir atsakomybės stoka;
- jis nepriklauso nuo to, ar žmogus tiki Dievą.

Atleidimo mitų atskleidimas. Kad lengviau būtų atleisti, atlikite šį pratimą.

- Prisiminkite atvejį, kai nesėkmingai bandėte atleisti kitam asmeniui.
- Pasižiūrėkite, ar atleisti netrukdo kuris nors iš atleidimo mitų. Užsirašykite jį.
  1. Ar išsklaidę mitą nematote situacijos kitaip?
  2. Ar galite tam asmeniui dabar atleisti?

Ar Dievas trukdo atleisti?

Stiprią įtaką žmonių atleidimui daro tam tikras supratimas apie Aukštesniąją jėgą. Kai kurie žmonės išmokyti matyti Dievą kaip teisėją ar prokurorą. Šiuo požiūriu tokie asmenys turbūt pateisina smerkimą ir kitų įžeidinėjimą. Jie taip pat pasmerks save, priims savo kentėjimą, depresiją ir taikos, meilės, atlaidumo stoką.

Apie tai užsimenu, nes žmonės, užaugę su šiuo negatyviu požiūriu, atleisdami gali turėti sunkumų tol, kol pakeis savo supratimą apie Dievą ir save. Jeigu jaučiatės neverti, jums gyvybiškai svarbu atleisti sau. Svarbiausia įgyti gailestingumo ir supratimo sau.

Atleiskite sau

„Mylėk savo artimą kaip pats save“ – šitas posakis tikra bėda. Jeigu nemylite savęs, negalite mylėti ir artimo. Norint teisingai įgyvendinti

šį principą, pirmiausia reikia susigrąžinti savigarbą, meilę ir vertę. Tai padarysite, kai sau atleisite.

Rašytojas Paulo Coelho sako:

> „Stebėkite kiekvieną akimirką, nes galimybė – „stebuklinga proga" –
> mums pasiekiama, bet mes ją praleidžiame, nes jaučiamės esą nusikaltę."*

Aš vartoju terminą „atleiskite sau", nes ne visada galite sau atleisti. Turite matyti, kaip jaučiatės. Kartais reikia kompensuoti už tai, ką esate padarę, kaip pateikta 12 žingsnių programoje. Arba turėtumėte kreiptis pagalbos į Aukštesniąją jėgą, kad ji išlaisvintų jūsų širdį iš kančių.

Šis savęs kamavimas dažnai nukreiptas ne į tą asmenį, nes turbūt tai žemesniųjų smegenų reakcijos rezultatas, o tai nesate jūs. Kai sugebėsite sau atleisti, išmoksite valdyti smegenų reakcijas.

Simonas, stengdamasis atleisti mirusiam tėvui už elgesį su juo vaikystėje, kasdien atliko judaizmo ritualus. Antro ritualų mėnesio gale jis pajuto akivaizdžių pasikeitimų. Jis ir toliau praktikavo tuos ritualus ne tik todėl, kad gilėjo gyvenimo, Dievo ir meilės supratimas, bet ir todėl, kad jautė vidinę ramybę ir mažiau kreipė dėmesio į išorinius dirgiklius.

Rūta jautė, kad jos elgesys su motina paskutiniais jos gyvenimo mėnesiais buvo neatleistinas. Nors ji mokėsi atleisti, negalėjo rasti paguodos. Mano patarimai jai nepadėjo. Ji pasirinko gražią katedrą ir eidavo melstis. Rūta net nebuvo katalikė, priešingai nei jos motina. Po mišių ji pasakė: „Pajutau pasikeitimą, patyriau motinos meilę ir atleidimą."

Kad pasijustume gerai, kartais mums reikia **gauti** atleidimą tų, kuriuos įskaudinome. Tam reikia bent jau atsiprašymo. Beverly Engel knygoje *The Power of Apology* („Atsiprašymo galia") pateikia puikų trijų žingsnių metodą, padėsiantį išmokti atsiprašyti:**

---

* Coelho, 1996.

** Engel, 2001.

1. Apgailestaukite dėl konkrečios situacijos.
2. Prisiimkite atsakomybę dėl to, ką padarėte.
3. Pasiūlykite būdą, kaip atitaisysite padarytą žalą, gal pasižadėsite ar veiksite.

Knygoje gausu naudingų patarimų, kaip atlikti šiuos žingsnius.

Kai kuriems žmonėms, norintiems sau atleisti, reikėtų pažvelgti į šeimos ištakų gelmes, kad rastų objektyvumą. Siekiantys atgauti savigarbą, turėtų duoti vargšams aukų arba dirbti tokį darbą, kuriame jaustųsi vertinami. Kol dar mokotės, nežinosite, kas tinka jums. Kartais, kad galėtumėte sau atleisti, geriausiai padeda nuoširdus kreipimasis į vidinį dvasingumą.

Ar tiesa, kad tik Dievas atleidžia?

Kai kurios religinės sektos moko, kad žmonės nesugeba atleisti, nes žmonija iš prigimties yra nuodėminga, todėl tik Dievas atleidžia. Tačiau dvidešimties metų tyrimai rodo, kad įvairios gyvensenos žmonės, religingi ar ne, nuolat atleidžia dažniausiai savo ir kitų naudai. Netikintys žmonės gali džiaugtis ta pačia nauda, užmiršdami seną neapykantą ir apmaudą, kaip ir religingas asmuo.

Dirbau su ateistais ir skirtingų religijų išpažinėjais. Atleidę jie savo gyvenime patyrė nuostabių pasikeitimų. Atleidimas yra proto ir širdies judesys gailestingumo, gerumo ir meilės link. Tai taikos veiksmas, atnešantis džiaugsmą atlaidžiajam, nesvarbu, kokią religiją šis išpažįsta.

„Tik Dievas atleidžia" – taip pasiteisina dvasininkai, negalintys padėti žmonėms tai padaryti. O juk istoriškai Jėzus šį dalyką ypač akcentavo, ir nėra tiesa, kad Bažnyčia (ir, jų manymu, Dievas) patys pasiima atleidimo kontrolę. Tai melagystė, kuri net ir šiandien padeda smerkti atleidimą.

Atleidimas duodamas vieno kitam – kiekvienas gali padėti kitam atleisti. Mes turime metodus ir planą, kaip juos naudoti. Mums tik reikia tai daryti. Neleiskite, kad pasenusi religija jums trukdytų.

Viena iš mano studenčių Džina, psichoterapeutė ir ateistė, buvo gana įsižeidusi, kai pasakiau, kad žmonės, turintys religinius pagrin-

dus, gali lengviau atleisti. Ji paminėjo pavyzdžių iš savo gyvenimo, kai vadinamieji religingi žmonės buvo visiškai neatlaidūs. Moteris pažinojo daug visai nereligingų žmonių ir klientų, bet šie buvo geri ir atlaidūs žmonės. Ji pati atleido tragišką praeities skriaudą. Žmonės, kurie augdami gauna daug meilės ir gerumo, užaugę visa tai išlaiko.

Tačiau jeigu jums atrodo, kad vaikystėje patyrėte mažai meilės, galbūt laikas šito jausmo atsisakyti. Nesvarbu, kas jums atsitiko, jūs turite gabumų surasti Aukščiausiąjį savo viduje ir aplinkoje, kad susigrąžintumėte meilę, kurios jums trūko praeityje. Atleidimas yra puikus būdas tai padaryti.

Supraskite jausmus

Aptardami 5 mitą, kalbėjome apie žmogaus gelmėse slypinčius jausmus. Nuo atleidimo mus sulaiko žinių stoka apie visas emocijas, susijusias su situacija. Kai nešiojamės senus skaudulius ir traumas, jie veikia mus po žinojimo paviršiumi, t. y. pasąmonėje. Juk vairuodami esate staiga pastebėję, kad skauda sprandą ir jaučiate įtampą. O prieš minutę visai neatrodė, kad būtų kur nors skaudėję. Nepaisant to, imate galvoti, nors ir nesąmoningai, lyg kai ką ir prisimenate. Kai suprantate, kad nešiojatės įtampą, pajuntate skausmą. Tada galite imtis veiksmų, kad jį sumažintumėte.

Pasąmonė mus saugo nuo senų emocinio skausmo nuoskaudų, išmesdama jas iš sąmonės. Nors seni įvykiai mūsų žinojimui nepasiekiami, jie vis dar gali mus žaloti. Jie gali pasirodyti kaip fiziniai simptomai, irzlumas ar bendras pyktis, pratrūkstantis ir mūsų gyvenime sukeliantis rimtų nuostolių. Šios senos žaizdos ir neigiamos pažiūros mus veikia destruktyviai tais būdais, kuriais mes sąveikaujame pasaulyje.

Kai juos užmirštate, jie turi galimybę jus kontroliuoti ir net valdyti. Tose situacijose, kai jaučiatės tarsi nesavas, jūs padarysite tokių dalykų, dėl kurių teks gailėtis.

Savo emocijų supratimas yra esmė, pamirštant skriaudą. Atsiminkite, kad jeigu to nežinote, tai ir negalite suvaldyti. Tik suradus emociją (liūdesį, širdgėlą ar įžeidimą), slypinčią neatleidžiamos situacijos gelmėse, galima viską pakeisti iš esmės.

„Štai man 42 metai, o aš net neįtariau, kiek daug mes turime emocijų! – pasiskundė Džeikas, būdamas pykčio kontrolės grupėje ir gavęs emocijų sąrašą. – Kodėl man niekas to neparodė anksčiau? Kodėl to nemoko mokykloje?“ Tokie žodžiai mane nustebino ir, metams bėgant, sudariau emocijų sąrašą, kad padėčiau žmonėms pamatyti, ką jie tiksliai jaučia (apie tai žr. B priede).

Vertingi dalykai apie jausmus, kuriuos dera prisiminti

- Atleidimas – tai ne vien protinis veikimo būdas. Į paviršių iškils stiprūs jausmai.
- Atleidimas ateina per jausmus.
- Jausmai dažnai yra daugiasluoksniai, ypač pyktis. Jį paprastai skatina baimė ir širdgėla.
- Vengti sunkių jausmų yra normalu, bet tai šiam darbui nepadeda. Jūs negalite išsivaduoti iš paslėptų dalykų.
- Reikia sąžiningumo ir drąsos, kad nesipriešintum ir norėtum pajusti tai, kas galėtų slėptis giliau.

Pagalba, padedanti suprasti emocijas. Priede rasite skyrelį pavadinimu „Kaip jausimės, jei nebus patenkinti mūsų poreikiai“. Taip pat įdėjau skyrelį, kai poreikiai patenkinami – „Kokių jausmų atsiranda, kai patenkinami jūsų poreikiai“. Juos paėmiau iš puikios dr. Marshallo Rosenbergo knygos apie bendravimą *Nonviolent Communication – A Language of Compassion* („Nesmurtinis bendravimas – užuojautos kalba“). Jis nustatė, kad žmonės geriau bendrauja, o kiti juos geriau girdi, kai jų kalboje atsispindi tai akimirkai tinkamos emocijos*. Labai rekomenduoju šią knygą perskaityti.

Iš pradžių reikia atlikti kai kuriuos dalykus, kurie jums padėtų suprasti, ką jaučiate, ne tik tipišką pyktį, įžeidimą ar apmaudą. Kai savo emocijas žmonės suvokia giliau ar tiksliau, jiems geriau paaiškėja pati situacija.

---

* Žr. Rosenberg, 1999.

1. Galvokite apie skriaudą, su kuria turite susidoroti.
2. Peržiūrėkite sąrašą, pateiktą B priede pavadinimu „Kaip jausimės, jei nebus patenkinti mūsų poreikiai“.
3. Stebėkite, kaip keičiasi jūsų patirtis, kai atrandate jausmų, susijusių su situacija.
4. Tai užsirašykite į savo žurnalą; gal situacija kaip nors pasikeitė?
5. Peržiūrėkite sąrašą, pateiktą B priede pavadinimu „Kokių jausmų atsiranda, kai patenkinami jūsų poreikiai“. Pastebėkite, kad jūs, galvodami apie tas emocijas, pasijuntate geriau. Todėl dažnai tai darykite, kad jums palengvėtų.

Antroji kliūtis

Nustatę pagrindines kliūtis, trukdančias atleisti, ir žinodami, kokios emocijos glūdi giliai, peržengėte antrąją atleidimo kliūtį. Žinote geriausią būdą, kaip suvaldyti situaciją, ir išsiaiškinote kylančius nesusipratimus. Gal liko nepatenkintas jūsų teisingumo poreikis, bet daugumai žmonių šios informacijos pakako, kad įsitikintų, jog atleisti verta. Tikiuosi, tai sužinojus ir supratus, jums palengvėjo.

„Jausti pagiežą tas pats, kas būti mirtinai sugeltam bitės.“

WILLIAMAS H. WALTONAS



KETVIRTAS SKYRIUS

Įrodyta atleidimo nauda

Atleidus pasikeičia psichika

Kai leidžiate pranykti praeities kartėliui, atsiranda daugiau dvasinės, protinės ir fizinės energijos. Sugrįžtančios gyvenimo energijos kiekis priklauso nuo to, kiek jos sunaudojote, laikydami praeities apmaudą, ir kiek tos pagiežos dabar išleidote. Atleidimas suteiks jums energijos ir jūs pastebėsite, kad daugiau jos reikia žemesniosioms smegenims negu širdžiai ir naujesnei smegenų žievei. Kai iš žemųjų smegenų išsivaduoja įkalinta energija, pasaulis pasidaro kitoks. Šiame skyriuje tai aptarsime vėliau, o dabar apžvelkime nuostabius atleidimo rezultatus.

Tyrimų rezultatai

Prestižiniuose universitetuose atlikti tyrimai rodo, kad atleidimas gerina kraujotaką, sumažina kraujo spaudimą ir pulso dažnį. Nustatyta, kad pagerėja psichologinė ir emocinė savijauta, lieka mažiau susirūpinimo, streso, pykčio, depresijos ir nevilties*, atsiranda daugiau pasitikėjimo, sustiprėja savigarba.

Per ilgai laikoma pagieža ir apmaudas kenkia širdžiai ir kraujotakai. Šis neigiamas poveikis pastebimas visose amžiaus grupėse. Nauda iš-

* Žr. Toussaint ir kt., 2008.

liko dar ilgai po to, kai baigėsi atleidimo eksperimentas. Trumpiau ar ilgiau gera savijauta džiaugėsi atlaidesni žmonės; sirgusieji lėtinėmis ligomis lengviau atgaudavo gyvybingumą ir emocijas. Atrodo, mokymasis atleisti neturėjo neigiamų rezultatų*.

Perkamiausioje knygoje *Forgive for Good: A Proven Prescription for a Healthy and Happiness* („Atleisk dėl gėrio: įrodytas sveikatos ir laimės receptas“) dr. Fredas Luskinas, Stanfordo universiteto Atleidimo projekto tyrėjas, pasakoja, kad vien mintis, jog galima atleisti, kai kuriems žmonėms padėjo pasijusti geriau psichologiškai ir emociškai. Ir atvirkščiai, jeigu kursų dalyviai įsivaizduodavo esą neatlaidūs, jų reakcijos būdavo neigiamos, pavyzdžiui, aukštas kraujospūdis. Vien pagalvojus apie atleidimą, pasijuntama geriau.

Dr. Luskinas remiasi atleidimo tyrimų rezultatais:**

- Atlaidesni žmonės mažiau skundžiasi stresu ir sveikatos sutrikimais.
- Nenoras atleisti yra blogiau už priešiškumą, tai įrodo padažnėjusios širdies ligos.
- Net ir daug nesėkmių patyrę žmonės gali išmokti atleisti ir geriau jaustis fiziškai ir emociškai.
- Kita vertus, žmonės, dėl savo rūpesčių kaltinantys kitus, rizikuoja susirgti kraujotakos ligomis ir vėžiu.

Kokią naudą atnešė išmoktas atlaidumas:***

1. Pagerėjo tarpusavio santykiai.
2. Atsirado daugiau vilties, sustiprėjo ir asmuo, ir jo savikliova.
3. Sumažėjo depresija, pyktis ir nerimas.
4. Pagerėjo užuojauta, dvasinė gerovė ir gyvenimo kokybė.

Atleidimo terapijos rezultatai

Dr. Robertas Enrightas ir dr. Richardas Fitzgibbonsas parašė vadovėlį apie atleidimo naudą – *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for*

---

* Žr. Luskin, 2000.

** Ten pat.

*** Ten pat.

Resolving Anger and Restoring Hope („Padėkime klientams atleisti: empirinis vadovas, kaip išsklaidyti pyktį ir susigrąžinti viltį"). Jų tyrimai rodo, kad atleidimo terapija gali būti naudinga gydant:*

- nerimo sutrikimus, taip pat ir bendrą nerimo sutrikimą, paniką, socialinę fobiją, įkyriąsias būsenas;
- potrauminį stresą;
- depresiją, taip pat ir dvipolį sutrikimą;
- vaikų elgesio sutrikimus – priešinimąsi ir neklausymą, dėmesio nesutelkimą, hiperaktyvumą ir impulsyvumą;
- narkotikų vartojimą ir valgymo sutrikimą;
- impulsyvius potraukius – lošimą, piromaniją ir kleptomaniją;
- asmenybės sutrikimus – paranoją, ribotumą, polinkį į teatrališkas pozas, žodžius ir narcisizmą;
- bet kokią būseną, lydimą stipraus pykčio.

Padidėjusi energija ir pakilus protas

Neatleistos situacijos gali sukelti depresiją ir slopinti gyvenimo energiją. Susierzinimas ir apmaudas visada sukelia vienokių ar kitokių padarinių. Jūs gyvenimo energiją švaistote prislėgtoms mintims. Kai jas išleidžiate, atgaunate gyvenimą ir energiją.

Prieš keletą metų vykau į kelionę po Ameriką. Naudodamas atleidimo galios metodą, nusprendžiau apžvelgti visus savo gyvenimo metus ir išvalyti užsilikusį susierzinimą. Peržvelgiau pažįstamus žmones ir visus neigiamus įvykius. Pastebėjęs susierzinimą, pritaikydavau šios knygos metodą ir jį išleisdavau. Buvau nustebintas kasdien į mane plūstančios energijos. Aš ne tik daugiau, negu tikėjausi, džiaugiausi kelione, bet, praėjus savaitei, išvydau savo gyvenimo viziją.

Pardavėjai, lankę vienos dienos seminarą apie atleidimą ir emocinę kompetenciją bei nuolat pusę metų mokyti telefonu, pardavė prekių du su puse karto daugiau negu tie, kurie atleidimo nesimokė**.

---

* Žr. Enright, et al., 2000.

** Luskin, 2007.

Kitų asmenų pokyčiai

Prieš keletą metų buvo žiauriai nužudyta draugės dukra su sužadėtiniu. Žudikas rastas, nuteistas ir pasodintas į kalėjimą. Mano draugė Aba Gayle, kuri metų metus buvo sugniuždyta, kartą pasakė: „Tiesiog pavargau nekęsti!“ Ji panoro išsiaiškinti, kodėl nuteistasis žudė. Moteris nuėjo į kalėjimą ir susitiko su žudiku. Išklausiusi jo pasakojimą, ji nusprendė jam atleisti. Laikui bėgant Aba susidraugavo su juo. Nors ji niekada nebandė žudiko ištraukti iš kalėjimo ir žinojo, kad jis nužudė jos mylimus žmones, jo žmogiškumas sujaudino ją*.

Aba Gayle geranoriškumas žudiką pakeitė. Lankydama jį kalėjime, ji taip pat kalbėdavosi su kitais kaliniais. Moteris stengėsi matyti juos kitokius, nei jie atrodė sau ir kitiems. Visi šie vyrai norėjo su ja bendrauti, nes ji buvo išmokusi atleisti.

Tinkamesni tarpusavio santykiai

Atleidimas pagerina tarpusavio santykius, nes jūs galite būti emocingesni ir bendrauti spinduliuodami stipresnę meilę. Esant artimiems santykiams, būdami su partneriu geriau įsiklausote vienas į kitą. Mintys, kupinos meilės, lengviau pašalina susierzinimą. Iškilus piktumams, ne tik stengiamasi ginti savo poziciją, bet dar lieka vietos ir gailesčiui.

Brangi mano draugė Kima, paklausta, kaip jai su vyru Michaeliu per 35 bendro gyvenimo metus pavyko išlikti tokiems laimingiems, atsiuntė laišką. Pokalbiuose ši pora sakydavo: „Mūsų santykiai negali būti geresni!“ Štai ką ji rašė:**

„Po kelerių gyvenimo metų, kai santykiai nė kiek negerėjo, pradėjome nagrinėti situacijas, kuriose būdavo įžeidžiami mūsų jausmai. Savo santykius analizavome visapusiškai, kalbėjomės apie kiekvieną patirtą skriaudą ir ją išleisdavome. Tai buvo nereikšmingi dalykai, bet susikaupę jie sukeldavo didelį skausmą. Dirbdami šį atleidimo darbą, sugebėjome savo vedybiniam gyvenimui padėti tvirtą pamatą.

---

* Asmeniniai pokalbiai.

** Asmeniniai pokalbiai.

Kai dirbate su poromis, žinokite, kad tai, kas būna nutylėta, po kurio laiko gali virsti klastingu geluoniu, net jei vienam iš sutuoktinių tai atrodo gluminantis ar kvailas dalykas. Tie nesusipratimai vėliau išlenda ir sugadina santykius."

Buvo atliktas rimtas darbas, kuris paprastoms poroms, jeigu niekas joms nepadėtų, būtų per sunkus. Michaelis buvo psichoterapeutas. Jie abu su žmona gerai suprato šio „išsivalymo" darbo svarbą. Rekomenduočiau iš pradžių kreiptis į konsultantą, kuris jums padėtų pasiekti tokį bendravimo lygį.

Teigiami rezultatai su vaikais

Paulas po skyrybų buvo labai piktas. Jis buvo šiurkštus trims savo vaikams, nes šie priminė skausmingas skyrybas ir finansinius jo rūpesčius. Jis elgėsi su jais neracionaliai ir toli gražu nešvelniai. Suprantama, vaikai nenorėdavo su juo būti. Tačiau Paulas nematė, kad jo santykiai su vaikais tampa šalti.

Visa laimė, jo gyvenimo draugė atitempė jį į atleidimo klasę. Pagaliau Paulas sugebėjo pamatyti, kad dėl atšalusių santykių kaltas yra jis. Po mėnesio vyras klasei pateikė apibendrinamąjį rašinį, kuriame teigė, kad sugebėjo atkurti puikius ryšius su vaikais, o dėl skyrybų nebekaltino nei jų, nei buvusios žmonos.

Vedybiniai reikalai ir nauji santykiai

Statistika rodo, kad kas antra ir trečia santuokos NĖRA sėkmingesnės už pirmąją. Kaip kompiuteriuose senos tėvų programos ir nevykę santykiai vis dar sukasi mūsų sąmoningoje *operacinėje sistemoje*, ardydami naujus santykius tol, kol jie *sugenda*. Realybėje problemos didės, kol sistema *nulūš*, sugadindama naujus santykius ar net fizinę sveikatą.

Megzdami naujus ryšius ar ieškodami visavertiškesnio gyvenimo, privalote išvalyti praeitį, kad ji neužterštų ateities. Atleidimas suteikia galimybę pakeisti destruktyvius šeimos modelius.

Kad įdiegtumėte naują operacinę sistemą, privalote išmontuoti senąją. Tai padarysite pasitelkę atleidimo galią. Kad *įdiegtumėte* geresnę

vidinę sistemą didesnėms galimybėms ir laimei, pašalinkite kuo daugiau senojo apmaudo ir pagiežos. Į *atleidimo galios procesą* žiūrėkite kaip į antivirusinę programą, pašalinančią blogus įvykius, griaunančius jūsų gyvenimą.

Fizinis gijimas

Tyrimai, publikuoti žurnale *Journal of General Psichiatry* („Bendrosios psichiatrijos žurnalas"), parodė, kad priešiškas vedybinis bendravimas lėtino fizinių žaizdų gijimą ir gausino uždegimą sukeliantį proteiną. Šie duomenys taip pat byloja, kad „priešiški ar kandūs tarpusavio santykiai kenkia fiziologiniam funkcionavimui ir sveikatai"*. Įsisenėjęs didelis „priešiško" proteino kiekis gali sukelti kraujotakos, artrito, tam tikrų vėžio atmainų ligas**.

„Yra tai, kas vadinama „atleidimo fiziologija".
Žmogus, negalintis atleisti kitiems jų klaidų,
žaloja savo sveikatą."
HERBERTAS BENSONAS, MEDICINOS DAKTARAS,
RAŠYTOJAS, MOKSLININKAS,
DVASIOS / KŪNO MEDICINOS INSTITUTO DIREKTORIUS

Julija pradėjo lankyti dviejų mėnesių savaitinę atleidimo grupę. Jos gyvenimas gerėjo, bet jai dar sunkiai sekėsi išsivaduoti iš vaikystėje patirtos skriaudos. Ketvirtą savaitę grupė leido Julijai visą vakarą nagrinėti jos neišsakytus priekaištus tėvams, mirusiems prieš dešimt metų. Po sesijos ji pasijuto geriau. Po dviejų ar trijų savaičių Julija pastebėjo, kad dingo ilgą laiką ją kamavęs nesėkmingai gydytas kelių skausmas. Ji pasakė, kad skausmas išnyko tą vakarą, kai pagaliau atleido savo tėvui.

Kai Hankas susirgo, pakilo temperatūra, skaudėjo gerklę, jis pasijuto labai nelaimingas ir netekęs vilties, todėl nusprendė pažiūrėti, gal yra kokių neišspręstų jį susargdinusių praeities skriaudų. Vos keletą

---

* Kiecolt-Glaser ir kt., 2005.
** Žr. *Real Age* („Tikrasis amžius"), 2006.

minučių pagalvojęs pasakė: „Prisiminiau, darbe asistentas reikalavo tokios pat algos kaip mano, nors jis neturėjo nei kelerių metų patirties, nei įgūdžių. Jis mane labai suerzino." Seminare Hankas panaudojo pagrindinius atleidimo proceso principus.

Vėliau jis pasakė: „Kai suvokiau, kad vyrukas nieko bloga nemanė, kad jam tikrai reikėjo pakelti algą, pasijutau puikiai. Žinote, staiga pradėjo gyti gerklė, nukrito karštis. Mažiau kaip per tris valandas pagijau. Oho! Nuostabu!"

Nors tai neįprastas rezultatas, aišku, išmokus atleisti, galima palaikyti geresnę sveikatą.

Chrisas Loukasas

Kartais net baisios žaizdos, atsiradusios kaip traumos padarinys, atleidus gyja stebuklingai greitai. Chrisas Loukasas, dvasingas žmogus ir senas mano draugas, liko gyvas dėl atleidimo. Vieną vakarą, prieš metus, girtas vairuotojas trenkėsi į Chriso furgoną. Su daugybiniais lūžiais Chrisas pragulėjo apimtas komos šešias savaites. Atgavęs sąmonę, išgirdo gydytojų nuosprendį, kad jis niekada nevaikščios.

Po daugelio maldų ir atleidimo jį sužalojusiam vairuotojui Chrisas vaikšto.

Pasitaisęs jis ne tik susidraugavo su jaunu vyriškiu, sukėlusiu avariją, bet laikė jį savo sūnumi: padėjo jam išsivaduoti iš alkoholio, surado darbą. Chrisas nekaupė apmaudo. Jo atlaidus požiūris ne tik palengvino fizinį pasveikimą, bet ir atnešė protui taiką*.

Po seminarų kai kurie žmonės būna taip įtikėję atleidimo nauda, kad vos susirgę tuoj puola tikrintis, kam jie dar neatleido. Kartais ligos simptomai pranyksta greitai, o retsykiais per kelias valandas, kol būna atliekamas šis veiksmas.

Kai susirgsite, savęs paklauskite:**

---

* Žr. Loukas, 1995.

** Žr. Allen, 2009. Judy Allenas knygoje *The Five Stages of Getting Well* („Penkios gijimo stadijos") kalba apie tai, kaip išsigydė vėžį.

1. Kada tai prasidėjo?
2. Kas tuo metu mano gyvenime vyko?
3. Kam aš turiu atleisti?

Viltis

Beviltiškumas yra nenaudingumo ir neigiamų minčių apie ateitį ir asmeninius tikslus jausmas bei stiprinantis depresiją veiksnys. Tyrimai rodo, kad beviltiškumas yra smarkiai susijęs su kraujotakos ligomis*. Aktorius Christopheris Reeve'as nukrito nuo arklio ir buvo paralyžiuotas, bet keletą metų iki savo mirties aktyviai dalyvavo stuburo smegenų sužeidimo tyrimuose. Nors jautėsi esąs kitiems našta, jį palaikė tvirta dvasia ir noras gyventi, taip pat jis niekada – nei per sužeidimą, nei vėliau – nekeikė jį numetusio arklio.

Gilesnio dvasingumo patirtis

Visi čia aprašyti tyrimai ir pavyzdžiai rodo protinę, emocinę ir fizinę atleidimo naudą. Dvasinė nauda yra dar reikšmingesnė.

Aiškus ir atlaidus protas gali dvasiškai pajusti gyvenimo dieviškumą ir šventumą. Nelaikant skriaudos, gyvenime atsiranda pilnatvė, širdis suranda taiką, o protas – ramybę. Tada džiaugsmas yra natūralus padarinys, atsinaujina meilė, atsikuria tikroji savigarba. Tuomet patiriame tiesą – kas yra mūsų gyvenimo esmė.

Tie žmonės, kuriems atleidimas ir skriaudos nelaikymas yra gyvenimo būdas, mums sako ir įrodo, kad mūsų natūralaus būvio esmė yra Meilė.

Kai kurie žmonės atleidę išgyvena stiprius religinius jausmus. Jie sakosi gavę išsamesnį supratimą apie gyvenimą, meilę ir Dievą. Lewisas Smedesas knygoje *Forgive and Forget* („Atleisk ir užmiršk") pataria:

> „Kai atleidžiate asmeniui, kuris jus stipriai ir neteisingai įžeidė, sukuriate stebuklą, neturintį sau lygių. Niekas tam neprilygsta. Jis turi savo jausmą, spalvą ir kulminacijos tašką, tarp žmogiškųjų ryšių išsiskiriantį iš kitų kūrybos aktų."**

---

* Žr. Smedes, 1988.
** Žr. Smedes, 1988.

Atleidimas veiksmingai pakeičia mūsų gyvenimą, nes mes perorientuojame savo protą pagal pagrindinius egzistencijos principus – Dievą, Aukščiausiąją jėgą, Alachą, Didžiąją dvasią ir t. t. Tai leidžia mums eiti anapus galvojimo, kaip viskas turėtų būti. Nutildę ir pagal Aukščiausiąją jėgą perrikiavę savo vidinį „aš", sukuriame stiprią gydomąją jėgą.

Kad ir kokie būtų baisūs ir užsitęsę neigiami dalykai, nereiškia, kad jų atsikratyti bus santykinai sunkiau ir kad tai užtruks. Psichoterapija šiuo klausimu dažnai klysta. Kai kalbame apie atleidimo galią, minty turime skirtingą priėjimą. Standartinė psichoterapija dažnai žiūri iš aukos pozicijos ir jos mąstymo lygio. Atleidimo konsultacijoje specialistas ir asmuo, dirbantis prie savo skriaudos, stengiasi palaikyti požiūrį, kad jam padeda Aukščiausioji jėga.

„Jokios problemos negalima išspręsti tuo pačiu
sąmonės lygiu, kokiu ji buvo sukurta."
ALBERTAS EINSTEINAS

Žiūrint iš aukščiausios potencijos perspektyvos, mintys sugrįš prie didžiausių mūsų galimybių. Pagiežos, apmaudo, pykčio, keršingų minčių laikymas, per didelis galvojimas apie skriaudą ar vengimas kokio nors žmogaus – visa tai rodo meilės stoką ir trūkstamą ryšį su aukščiausia jėga, glūdinčia mumyse. Vien tik panorėję kreiptis į aukščiausią savo potencialą ar jėgą, mes į pagalbą šaukiamės visatos jėgas.

Padariniai pasirodo, kai laikomės savo skriaudų

Kartais žmonės būna įsitikinę, kad bus didesnė nauda, jeigu jie neatleis. Pasvarstykime. Pirmiausia pasižiūrėkime, koks laukia **atpildas**, jei neišleisime savo skriaudos. Apskritai žmonės nori pateisinti savo veiklą ir tam ieško priežasčių. Nors sprendimai, geriau pažiūrėjus, mūsų netenkintų, save pateisintume, kad tuo metu tai buvo geriausias pasirinkimas. Dažnai mums įtaką daro žemesniosios smegenys ir stresas.

Paklauskite savęs:

A. Ką aš gaunu, jei nepaleidžiu skriaudos? Surašykite naudą. Kieno nauda ir kaip?

B. Kas svarbiau – būti teisiam ar laimingam?

Kartais jūs nematote, kaip jus veikia susierzinimas. Paklauskite savęs:

1. Kokia man nauda iš šio susierzinimo? Surašykite privalumus ir trūkumus.
2. Ką gauna mano artimieji, kai laikausi skriaudos?
3. Ar stiprūs mano gyvenime taika, meilė ir džiaugsmas?
4. Ar padidėtų mano ir artimųjų laimė, jei atleisčiau?

Kiti klausimai apie buvimą auka:

a) Ar save laikau kitų auka?

b) Kiek laiko jaučiuosi auka?

c) Kiek laiko leidžiu kitiems kontroliuoti mano laimę?

d) Gal aš irgi prisidedu prie bėdų, ne tik esu auka?

Retai naudojamas veiksmas, duodantis puikių rezultatų

Malda prašant vidinės pagalbos. Nors yra daug religingų ir dvasingų žmonių, jie retai meldžiasi prašydami atleidimo malonės. Visi turime vidinę pagalbą. Pasinaudokite ja, ji gali parodyti skirtingus būdus, kaip žvelgti į neigiamą situaciją, ir palengvinti jūsų naštą. Aš tai vadinu dieviškąja pagalba, nes ji turi daugiau išminties ir sąžiningumo nei aš. Ši jėga glūdi už mūsų neatlaidaus „aš". Jūs susieti su visata kūrybos principais, todėl atverkite protą naujoms galimybėms ir požiūriams.

Kad susisiektumėte su šia dieviškąja pagalba:

1. Atsipalaiduokite ir galvokite apie atleidimą.
2. Dabar melsdamiesi paprašykite vidinės dieviškosios pagalbos, kad jums padėtų atleisti.

Pastaba. Prašykite pagalbos, kad pamatytumėte situaciją kitaip. Ypač naudinga ši malda: **„Prašau leisti man pamatyti kitaip."**

Jeigu mokydamiesi atleisti įklimpstate, būkite ramus ir nuoširdžiai prašykite pagalbos. *Tikėkite dieviškąja meile.* Kai padarote viską, ką galite, palikite savieigai ir klausykitės. Negaliu pasakyti, kaip ši pagalba pasireikš ar kaip tai įvyks, bet žinau, kad ji yra čia ir jums padės.

Dialogas raštu. Rašykite, kas dabar su jumis vyksta, galvokite apie konkretų įvykį ar asmenį ir tai bus veiksmingas atleidimo įrankis. Šią priemonę aš vadinu *dialogo procesu.* Tokia rašymo technika padeda įsiskverbti į skriaudos gelmes ir kitaip į ją pažvelgti. Taip keisti požiūrį yra labai svarbu mokantis atleidimo.

Kad tai padarytumėte, rašydami su savimi kalbėkite apie skriaudą, kol jums kils logiškas klausimas. Pavyzdžiui, jeigu jus suerzino jūsų vyras, rašykite, kaip jaučiatės papiktinti jo elgesio, kol kils galbūt toks klausimas: „Kaip jis tai galėjo padaryti?“ Tada užrašysite atsakymą, kol iškils naujas klausimas: „Ar jo motinai tai būtų patikę?“ Taip rašykite, kol ateis supratimas ar užuojauta.

Tai geras metodas. Klausimai ir atsakymai visada nustebina. Jeigu pradedu rašyti maldoje paprašęs vadovavimo ir pagalbos, jų visada sulaukiu. Kai užplūsta emocijos, jas priimkite ir toliau rašykite arba užduokite kitą klausimą, pavyzdžiui: „Kas slypi už šios emocijos?“

Paprasčiausia atleidimo praktika

Iš pradžių galvodamas apie Rozos atleidimo karoliukus ir maldą, buvau nusiteikęs skeptiškai. Roza Rodriges, malonią ir dvasingą moterį, sutikau Santa Rozoje, Kalifornijoje, kur ji mokė žmones „užmokėti karoliukais“ ir per metus pasiekė nuostabių rezultatų. Kartą Rozai meditiuojant per regėjimą pasirodė Atleidimo Angelas su karoliukų vėriniu.

Iš viso yra 490 karoliukų, panašių į katalikų rožinio karoliukus. Šis skaičius paimtas iš Biblijos, Evangelijos pagal Matą (18, 21–22):

„Tuomet priėjo Petras ir paklausė: „Viešpatie, kiek kartų turiu atleisti savo broliui, kai jis man nusikalsta? Ar iki septynių kartų?“ Jėzus jam atsakė: „Aš nesakau tau – iki septynių, bet iki septyniasdešimt septynių kartų.“

Nustebau, nes nė vienas iš atleidimo metodų ir pratimų, kuriuos surinkau ir mokiau beveik dešimt metų, nėra tokie paprasti kaip šis. Kai pirmą kartą panaudojau karoliukus, susidorojau su didžiuliu mane varginusiu susierzinimu. Meldžiausi paprasčiausiais žodžiais, sakydamas: „Aš atleidžiu" ir į kiekvieną maldos karoliuką įdėdamas stiprią maldos intenciją. Kas dešimt karoliukų yra dėkingumo karoliukas, stabtelėjęs prie jo pasakydavau, kad esu dėkingas už šią situaciją. Šio rožinio maldos pabaigoje susierzinimas negrįžtamai dingo.

Atleisti sau yra sunkiausias vidinis asmens darbas. Taigi po kelių mėnesių nusprendžiau griebtis tos gyvenimo srities, kur jaučiausi kaltas ir man reikėjo užuojautos sau. Aš ir vėl pasinaudojau Rozos metodu. Didžiąją skriaudą išanalizavau dalimis. Ties kiekviena savigrauža, turėdamas stiprų ketinimą, meldžiausi: „Aš atleidžiu", pakartotinai dėkodamas po dešimtojo karoliuko. Jaučiau palengvėjimą ir pasitenkinimą, nes, kai būdavo sudorojama nedidelė skriaudos dalis, kas penkios ar septynios minutės skausmas mažėdavo. Tęsiau 45 min., kol neliko nė mažiausios savigraužos. Jaučiausi puikiai – didžiosios skriaudos nebeliko.

Savo seminaruose ir konsultacijose šio metodo mokau pirmiausia. Jis labai padeda žmonėms, turintiems didelių ir mažų skriaudų.

Žmonijos viltis

Aukščiausioji mūsų esatis pasirodo tuomet, kai proto būsena rami, negrėsminga. Tada mūsų smegenys susiderina, atgaivina gyvenimo išmintį ir veiksmai įgyja prasmę. Atleidimas šiai proto būsenai suteikia pastovumo, todėl galime dirbti aukščiausiu lygiu ir įgyvendinti didžiausias svajones.

Atleidimas yra žmonijos viltis, leidžianti protui ir širdžiai dirbti sparčiausiai ir padedanti išvaduoti neprotingus lūkesčius, baimę ir apsėdimus. Jis mums leidžia susidoroti su primityvių smegenų reakcijomis, baime, kova ir aktyviausiai funkcionuoti smegenims. Be to, atsiranda ryšys su Dievybe, ir mes galime siekti aukščiausių savo galimybių.

Atleidimas nėra aukščiausia žmogaus proto funkcija. Tačiau tai galingiausias būdas sutramdyti emocijų audrą ir primityvius dirgiklių reagavimo mechanizmus. Per atlaidų protą galima siekti gerumo, taikos, problemų sprendimo ir atvirumo aukščiausiai kūrybinei galiai. Tai būsena, kurios trokšta visi žmonės.

Trečioji kliūtis

Įsitikinę atleidimo galia, jūs peržengiate trečiąją atleidimo kliūtį. Žinote, ką jūsų gyvenimui gali duoti atleidimas ir ką padarė neatlaidumas. Gal pagrindinės savo skriaudos ir nepavyks atleisti, tačiau daugumai ši gauta informacija leidžia galvoti pozityviai. Pabandykite surasti puikią priežastį atleisti ir paskatinkite tai daryti kai kuriuos žmones.

Visus atleidimo rezultatus galima priskirti jūsų protui ir širdžiai, grįžtantiems į jų natūralią būseną. Ši „natūrali būsena" yra daugiau nei išsivadavimas iš žemųjų smegenų valdžios, tai – dvasinė būsena. Dvasinį ryšį veikia darniai dirbančios smegenų sistemos. Kitame skyriuje kalbėsime apie tai, kaip smegenys dalyvauja šiame procese ir koks jų potencialas.

Tolesniuose skyriuose aptarsime daug veiksmingų metodų, padedančių susidoroti su skriaudomis ir leidžiančių jums pagyti.

Daugumos metodų esmė:

1. Didėjantis supratimas apie žmogaus vidaus reakcijas, atsirandančias mąstant apie skriaudą.
2. **Noras** pašalinti savo skriaudą.

„Atleidimas nereiškia, kad savyje užgniaužiame pyktį;
atleidimas reiškia, kad prašome stebuklo: už padarytų klaidų
įžvelgti tiesą, esančią mūsų širdyje.
Ne visada lengva atleisti.
Atleisti tam, kuris sukėlė skausmą,
kartais skaudžiau negu žaizda.
Vis dėlto be atleidimo nėra ramybės.
Mintyse koneveikdami kitus, pirmiausia pakenkiame sau."

MARIANNE WILLIAMSON, IŠ *ILLUMINATA: A RETURN TO PRAYER*
(„ŠVIESA: GRĮŽIMAS Į MALDĄ")



II DALIS

Ėjimas GILYN

Iš budistų pasakojimo:*

„Žmogų kliudė nežinomo piktadario paleista strėlė.
Užuot pasirūpinęs žaizda,
jis liepia netraukti strėlės, o pirmiausia surasti šaulį
ir jį nubausti.
Žaizda supūliuoja, ir nuodai nužudo žmogų.
Kas kaltas dėl jo mirties –
šaulys, paleidęs strėlę, ar auka, kvailai draudusi ją
ištraukti?“

COLINAS BERGAS, AMERIKOS RAŠYTOJAS IR MOKYTOJAS



* Berg, p. 87.

PENKTAS SKYRIUS

Mąstymo prasmė

Sudėtingos ir patrauklios smegenys

Didžiausias nervų ląstelių telkinys slypi smegenyse. Paviršinį smegenų sluoksnį sudaro pilkoji medžiaga, esanti arčiausiai kaukolės. Šis sluoksnis yra ketvirčio colio storio ir turi 100 milijonų nervų ląstelių. Nervų ląstelę arba neuroną sudaro kūnas ir ataugos, priimančios ir siunčiančios signalus į kitas nervų ląsteles, raumenis ir organus. Kiekvienas neuronas gali turėti iki 10 000 sąsajų su kitomis ląstelėmis. Baltoji medžiaga sudaryta iš neuronų skaidulų. Jos masė kaukolėje didžiausia ir ji sujungia abu pusrutulius. Baltą spalvą suteikia mielinas, dengiantis neuronų ataugas.

Šių tarpusavio ryšių skaičiai astronominiai (100 milijardų padauginta iš 10 000). Jei kasdien po 15 val. tapšnosite stalą vienos sekundės dažnumu, neturėsite laisvų dienų (negalėsite nueiti pas gydytoją dėl nutapšnoto piršto), jums prireiks 50 metų, kad išbarškintumėte milijardą kartų.

Jūsų patirtis ir veikla kas sekundę atsispindi smegenyse: čia iki pat mirties kuriami nauji nerviniai ryšiai. Šimtais trilijonų nervų takų jūs pasiekiate atmintį, randate įgūdžius ir veiklą nuo savo pradėjimo įsčiose iki mirties.

Šie ryšiai – tai minčių, emocijų ir veiksmų greitkelis smegenyse. Jų impulsas sklinda 320 km / val. greičiu. Jumyse yra viskas, ko gali prireikti: patyrimų žemėlapis, greitkelis ir pėsčiųjų takai.

Kodėl sunku sulaužyti įpročius

Dažnai atliekami veiksmai sukuria daugiausia nervinių ryšių. Tai galima palyginti su greitkeliu ar pagrindine miesto arterija. Retesnės reakcijos įtraukia mažiau nervų ląstelių.

Kad elgsena taptų įpročiu, reikia įdėti daug pastangų. Tai lyg išmintas miško takas, kuriuo eiti patogu. Kai norite praminti naują taką, iš pradžių eiti sunku, bet dažnai einant pamažu lengvėja. Nuo būsimo tako pašalinus nukritusias šakas ir akmenis, eiti tampa daug lengviau. Taip ir įdėtos pastangos smegenyse sukuria didelį nervų taką ir ką nors daryti būna paprasta.

Pakartotini veiksmai sukuria neuronų *greitkelį*. Taip atsiranda įprotis. Įpročiai gali padėti dirbti geriau ir veiksmingiau. Pavyzdžiui, automobilį vairuojate iš įpročio vargiai galvodami, ką darote. Tai lengvina įprastą veiklą, tačiau apsunkina tai, ką norite pakeisti.

Sakykime, jei keturiasdešimt metų griežiate apmaudą, pasipiktinimas suformuoja nervų greitkelį. Jei apie neigiamą situaciją ilgai kalbate ar galvojate, taip sustiprinate neigiamą smegenų taką ir jis ne tik ėda jūsų mintis, bet dažnai sukelia fizinius negalavimus.

Nors savi įpročiai erzina, laiko it vėžėse, juos pakeitus, atsiranda frustracija. Tikėtina, kad pasistengus ateis sėkmė, tačiau tik tuo atveju, jei streso apimtų smegenų reakcijos neužkirs kelio.

Kas slypi už minčių

Kad gauta informacija būtų naudinga, duomenis rūšiuojame ir kataloguojame pagal savo patirtį ir sąsajas. Protas saugomus duomenis ištraukia per asmeninę simbolių stenografiją, arba kodą, kurį susikūrėme remdamiesi patirtimi. Niekas negali žinoti, ką kitas galvoja, mat nežino jo kodo, kitaip sakant, tie dalykai jau nepasiekiami sąmoningam žinojimui.

Kadangi savo patirtį susiejame unikaliais būdais, iškyla bėda, nes kiekviena nauja patirtis jungiasi prie *jau esamos* grupės. Tikėtina, kad naująją patirtį pasigvieš jau egzistuojantis nervų takas, kaip paprastai – labiausiai aktyvintas takas.

Sena suknelė su naujais lopais. Taip kiekvienas asmuo naują patirtį priima skirtingai.

Mergina, išaugusi mylinčioje šeimoje, naują savo draugą gali susieti su mylinčios šeimos patirtimi ir, užmegzdama santykius, jaustis saugi. Moteris, kurios šeimos ryšiai buvo siaubingi, gali draugą susieti su savo *šeimos nervų keliu.* Jeigu šeimoje nebuvo saugumo, ji turbūt ir vėl bijos smurto, kokį patyrė iš tėvo ar buvusio vyro, todėl nepasitikės savo draugu. Tokia yra nesėkmės formulė, nors tas draugas ir būtų puikus vaikinas.

Trejopos smegenys

Kaip užsiminiau 1 skyriuje, smegenys susideda iš trijų dalių. Evoliucionuodamos senosios smegenys pritaikė savo struktūras naujoms funkcijoms ir konstrukcijoms. Kai amfibijos virto žinduoliais, smegenys prisitaikė prie naujų sąlygų. Kai žinduoliai išsivystė į primatus ir virto žmonėmis, smegenys ir vėl atitiko naujus reikalavimus.

Smegenis galima pavaizduoti kaip golfo lazdą, kurios kotas yra roplių smegenys; prie koto pritvirtinta galvutė – žinduolių dalis, smegenų išaugos; šias dvi dalis sudėkite į arbūzą, kuris yra smegenų žievė. Tai fizinis smegenų pateikimas.

Dr. Davidas Lindenas, Džono Hopkinso universiteto profesorius, knygoje *The Accidental Mind* („Atsitiktinis protas") sako, kad praktiškai mūsų smegenys panašios į „iPod", įtaisytą aplink aštuonių takelių kasečių grotuvą. Tikra tiesa, kad ne idealu*. Ir žiaurus juokas, jeigu taip planuota.

Įsivaizduokite liūto dresuotoją kaip smegenų žievę, liūtą – kaip žinduolių smegenis / limbinę sistemą ir krokodilą – kaip reptilijų smegenis – visus viename narve. Tol, kol jie turės maisto, vandens, galės miegoti, situacija bus gera. Dabar neduokite maisto. Štai kas atsitinka, kai esame sukrėsti. Kaukolės priekyje esanti priešakinė smegenų žievė būdinga tik žmonėms. Kai kas sako, kad tai ketvirtosios smegenys.

* Begley, 2007.

Smegenų studijos parodė, kad šioje srityje įvyksta atleidimas*. Kiekviena priešakinės smegenų žievės pusė yra atsakinga už senųjų smegenų kontrolę. Dešinioji pusė tvarko reptilijų funkcijas, kairioji kontroliuoja limbinę sistemą. Magnetinio rezonanso tyrimai parodė, kad, asmeniui jaučiant depresiją, limbinė sistema yra per daug aktyvi, o kairės pusės priešakinės smegenų žievės aktyvumas daug mažesnis**.

Smegenų žievė

Žmonės yra girdėję apie smegenų žievę, pagrindinę informacijos ir atminties saugyklą. Ji:

- generuoja idėjas, duoda sugebėjimą susitelkti ir naudoja simbolius, todėl galime skaityti, rašyti, kalbėti ir spręsti uždavinius***;
- galime ne tik logiškai viską sisteminti, bet ir pasikliauti intuicija bei vaizduote****;
- panaikina ir užgniaužia socialiai nepriimtiną žemesniųjų smegenų reagavimą*****.

Aukščiausia smegenų veikla skatina išradimus ir kūrybingumą, daro įtaką maldai ir dvasinei patirčiai******.

Net ir nežinant visų nuostabių atleidimo tyrimų duomenų darosi aišku, kad smegenų žievės veikla yra pozityvus dalykas.

Naujausios smegenys mums leidžia:

1) suteikti prasmę gyvenimui ir pasauliui;
2) analizuoti ir rinktis įvairias perspektyvas ir alternatyvas;
3) koordinuoti ryšius su žemesniosiomis smegenimis – galime įsijausti ir neprarasti sveiko proto*******.

---

* Healy, 2007.
** Žr. Amen, D. G., 2006.
*** Žr. Do Amaral, 2003.
**** Žr. Frantz, 2005.
***** Žr. Vikipedija.
****** Žr. Miller, 2002.
******* Žr. Amen, D. G., 2006.

Smegenų centre yra mūsų emocinis centras – limbinė sistema. Į graikinio riešuto dydžio limbinę sistemą įeina: pagumburis, hipofizė, migdolas, hipokampas ir keletas gretimų sričių. Kai vystėsi paukščių ir žinduolių limbinė sistema, įsitvirtino mūsų ugdymo ir meilės ryšiai, todėl mes:

- slaugome ir geriau prižiūrime palikuonis ir šeimą;
- jaučiame draugiškumą ir švelnumą, galime mylėti ir juoktis, būti žaismingi;
- kontroliuojame agresyvų elgesį.

Limbinė sistema mūsų gyvenimui ir kalbai duoda susidomėjimą ir aistrą.

„Emocijos yra meilės pranašas", – teigia Lewisas, Amini ir Landonas knygoje *A General Theory of Love* („Visuotinė meilės teorija"). Jie priduria, kad emocijos neša širdies signalus kitiems žmonėms ir kad daugeliui jausti reiškia tą patį, ką ir gyventi*.

Skamba neblogai, ar ne? Bėdos prasideda, kai dėl kokios nors priežasties ši meilė baigiasi. Tuomet sukyla stiprios emocijos – kančia ar įniršis – ir tai gali sukelti baisią reakciją ir padarinius.

(Mokslininkai tarpusavyje nesutaria, kuriai struktūrai priklauso ši sistema, bet mes domimės atleidimu, įeinančiu į baimės mechanizmą, už kurį atsakingas migdolas**.)

Limbinė sistema mūsų gyvenimo įvykius nuspalvina jausmais – nuo siaubo ir pagiežos iki susijaudinimo, džiaugsmo ir aistros. Kadangi mūsų atmintyje glūdi emocinis turinys, tai leidžia mums prisiminti teigiamus ir neigiamus įvykius***.

Kai įvykis stimuliuojamas emociškai, jis ilgiau išlaikomas atmintyje****.

---

* Žr. Lewis, p. 37.

** Žr. Le Doux, 2000.

*** Žr. Christison, 2002.

**** Žr. Vikipedija.

Esant stresui ir emociniam susijaudinimui, sumažėja agresyvaus elgesio kontrolė, todėl kyla pyktis, pavydas, kerštas, atsiranda kitų sunkumų. Susijaudinus gali nebeveikti „racionalus elgesys“. Teisinėje sistemoje tai vadinama *laikinu nepakaltinamumu*, o visuomenėje – *aistros nusižengimu*.

Ralfas nusivylė, kad nepajėgia atleisti savo seseriai, jį įžeidusiai šeimos susiėjime. Kai su Ralfu aptarėme jo jauseną, jis pasakė: „Jausmai čia niekuo dėti; galėčiau jai atleisti.“ Sunkios neatleidžiamos situacijos visada susijusios su stipriomis emocijomis. Vengdamas jausmų, jis iš tikrųjų nenorėjo atleisti. Nesakau, kad reikia mėgautis jausmais, bet, juos pripažinus, būna lengviau išleisti skriaudą.

Skaudi trauma ar didelė įtampa padidina migdolą, baimės kurstytoją, ir jis asmens gyvenime sukuria dar daugiau baimės. Kai ši reakcija užtrunka, sakoma, kad žmogus turi potrauminio streso sutrikimą. Tai aptarsime 12 skyriuje.

Atminkite. Jeigu vyrauja stiprūs jausmai, atleidimas gali užtrukti ilgiau.

Limbinė sistema duoda toną gyvenimo džiaugsmui ir reagavimui į įvykius. Tai skirstomasis skydas, koordinuojantis visą informaciją, gautą iš vidaus ir išorinio pasaulio. Tais duomenimis maitinasi smegenų žievė, kad sąmoningai mąstytų, planuotų, spręstų problemas; arba duomenys siunčiami į reptilijų smegenis išgyvenimo reakcijoms sukelti. Limbinė sistema, palyginusi dabartines sąlygas ir turimą patirtį, sprendžia, kaip siųsti žinutes*.

Tačiau jei asmuo yra įžeistas emociškai, šis informacijos skirstytuvas sukuria bėdų. Tokiu neramiu metu gaunami duomenys laikomi nemaloniais, nors kitu atveju taip nebūtų. Tada, kai limbinė sistema palygina gaunamą informaciją su jau turima, bet iškraipyta informacija, atsiranda klaidų. Naujoji informacija klasifikuojama kaip pavojinga. Asmuo, kamuojamas nuolatinių skausmų, ar tas, kuriam nuolat grasinama, turės daug neigiamos atminties. Todėl nieko keista, kad

* Žr. Do Amaral, 2003.

tokių žmonių nuotaikos būna reaktyvios, o jie jaučiasi prislėgti ir kitiems yra nemalonūs.

Gydytojas Aleksas negalėjo atleisti savo tėvui dėl vaikystėje patirtų skriaudų ir vėlesnio tėvo šiurkštumo sūnui užaugus. Jų santykiai visada buvo įtempti. Kai Aleksui prasidėjo problemos darbe ir pablogėjo sveikata, jis atėjo mokytis atleidimo. Galėdamas atleisti bet kam pasaulyje, tėvui jis buvo neatlaidus. Dėl to jo darbo ir sveikatos problemos stiprėjo. Iš pradžių aš nemačiau perspektyvų ir nežinojau, kas padėtų atleisti tėvui. Pagaliau baigiantis dviem mėnesiams, po sunkios kovos, Aleksas prisiminė, kad jo tėvas visą gyvenimą kentėjo nepaliaujamus skausmus. Tai paaiškėjus, jis suprato, kodėl visus tuos metus tėvas buvo piktas ir nemalonus. Alekso atleidimas buvo automatiškas, per savaitę jam pagerėjo sveikata ir reikalai darbe.

Alekso atleidimas mus išmokė dviejų svarbių dalykų. Pirmasis – **neatleidus nors vienam, negyjama**. Antrąjį dalyką sužinojome praėjus keliems mėnesiams po to, kai Aleksas atleido tėvui. Jis aplankė tėtį ir paskui pasakojo, kad jie kaip niekad smagiai praleido laiką, nesiginčijo ir puikiai sutarė. Tėvas buvo draugiškas. Aleksas padarė išvadą, kad *neigiamas jo proto nusiteikimas buvo paveikęs jų santykius.*

Šis požiūris išnyko užleisdamas vietą užuojautai ir supratimui, o tėvo elgesys pagerėjo. „Mūsų bendravimas pasiekė kulminaciją, kai visą vakarą šnekučiavomės ir klausėmės muzikos. Tėtis tada pasakė: „Niekada nesijaučiau geriau!“ Štai antrasis dalykas – **santykiai subtiliai priklauso nuo to, kaip žiūrime vieni į kitus**.

„Kai garsiai kalbi, aš negirdžiu, ką tu sakai.“
RALPHAS VALDO EMERSONAS

Kai neigiama atmintis tampa stipresnė už teigiamą, per didelis limbinės sistemos aktyvumas gali sukelti:*

* Žr. Amen, D. G., 2006.

- nuotaikų kaitą, irzlumą, klinikinę depresiją;
- padidėjusį neigiamą mąstymą ir suvokimą;
- motyvacijos ir veržlumo sumažėjimą;
- neigiamų emocijų antplūdį;
- apetito stoką ir nemigą;
- sumažėjusį seksualinį jautrumą;
- socialinę izoliaciją.

Taip pat gali atsirasti liūdesys, beviltiškumas ir automatinis neigiamų minčių perviršis*.

Psichiatrai Lewisas, Amini ir Landonas knygoje *A General Theory of Love* („Visuotinė meilės teorija") pažymi, kad emocijoms negalima įsakyti kaip raumenims. Mes negalime savęs priversti „norėti teisingo dalyko, mylėti tinkamą asmenį, būti laimingi po nusivylimo ar net būti laimingi laimingais laikais". Ne todėl, kad mums stinga disciplinos, o todėl, kad *noras* priklauso tik naujausioms smegenims. „Emocinis gyvenimas gali būti veikiamas, bet ne komanduojamas", – sako gydytojai**.

Yra dvasinių mokytojų, smegenų tyrinėtojų, palaikančių mintį, kad žmonės gali išmokti valdyti savo emocijas, tačiau tam reikia rimtos praktikos. Sakykime, stengiatės atleisti emocionaliam asmeniui, bet negalite, nes jis savo elgesiu varo jus iš proto. Jūs smerkiate jį, kad jis nesikeičia, bet supraskite, jog jis to padaryti negali – bent jau pasikeisti tuo laiku ir taip, kaip jums norėtųsi.

Martinas buvo atsakingas žmogus, gerai rūpinosi savo šeima: buvo jiems atsidavęs ir sunkiai dirbo, nes norėjo įsigyti tinkamus šeimai namus. Tačiau nemėgstamas darbas sunkė energiją, ir vyras dažnai buvo irzlus ir pavargęs. Po kelerių tokio gyvenimo metų žmonai nusibodo ir ji pareikalavo skyrybų. Jis įsiuto ir vos jos nenužudė. (Čia matome, kaip emocijos gali nuvesti mus teigiama ir neigiama kryptimi.)

---

* Ten pat.

** Žr. Lewis et al.

Panašus pavyzdys. Rikas ne tik nemėgo darbo, bet ir nekentė miesto, kuriame su šeima gyveno. Jis pasiliko gyventi dėl žmonos Natalijos. Vėliau ją išvargino Riko bodėjimasis gyvenimu ir šeima, todėl moteris nusprendė skirtis. Kai pasiėmė vaikus ir padavė dokumentus dėl skyrybų, Rikas susigraužė ir bandė žudytis. Natalija nesuprato jo pagiežos ir įniršio. Ji pasakė: „Kai pareidavo namo, jam nebuvo įdomūs nei vaikai, nei aš.“

Pirmuoju atveju Martinas negalėjo atleisti savo žmonai, nesuvokusiai jo kančių darbe ir aukos šeimai. Kita vertus, vyras jautė, kad kasdienės jo kančios jai nerūpi.

Antruoju atveju Natalija nesuprato, ko Rikas niršta, nes jų vedybinis gyvenimas atrodė visai neblogas. Kai ji išnagrinėjo gyvenimą iš jo pozicijos, moteris viską suprato.

Emocinė schema gali mus nublokšti į keistą ir neracionalų elgesį meilės (ir neapykantos) labui. Taip yra todėl, kad emocinė sistema išsivystė anksčiau nei smegenų žievė, o sugebėjimas analizuoti atsirado paskutinis, be to, jis naudojamas retai. Paauglių smegenų žievė dar nevisiškai išsivysčiusi, smegenys auga, todėl jie daug emocingesni už suaugusiuosius. Žmogaus branda ateina sulaukus 21 metų.

Limbinė sistema pasiduoda alkoholizmui, narkotikams, azartiniams lošimams ir saldžiam maistui. Štai kodėl asmuo negali nutraukti žalingų įpročių vien tik taip nusprendęs, jam reikia įdėti daug stiprių koordinuotų nuolatinių pastangų. „Dvylikos žingsnių“ programos veikla rodo, kad dėl savo socialumo galime pasiekti puikių darbo su priklausomybėmis rezultatų, jei dirbsime ne pavieniui, bet dalyvausime grupėse.

Apibendrinant reikia pasakyti, kad limbinė sistema kursto aistrą ir domėjimąsi gyvenimu. Ji nusprendžia, kaip reaguoti į įvykius, ir juos nuspalvina emocijomis. Veikdama koordinuotai su smegenų žieve, limbinė sistema gyvenimą ir atmintį daro turtingesnius. Kita vertus, kai limbinė sistema aktyvina senąsias reptilijų smegenis, galime pasielgti labai šiurkščiai.

Seniausios mūsų smegenys – R kompleksas, kitaip vadinamos reptilijų arba gyvatiškomis smegenimis. Jos greitai veikia, skirtos savisaugai ir yra fizinio bei rūšių išlikimo pagrindas. Į struktūrą įeina smegenų kamienas ir smegenėlės. R kompleksas atsakingas už mechanines funkcijas – raumenis, kvėpavimo funkciją, virškinimą, kraujotaką ir reprodukciją*. Nors apie jį žinome mažiausiai, jis niekada nemiega.

Per daugelį metų dr. Paulas MacLeanas, plačiai ištyręs visas tris smegenų struktūras, pateikė seniausių smegenų veiklos aprašymą**. Be fiziologinių veiksmų šios smegenys veikia gyvenimo sritis.

- **Viešpatavimas ir teritorijos kontrolė**. Mūsų erdvė yra mūsų imperija, teritorija. Todėl atsiranda reakcija į svetimus arba kitokius *žmones*. Tokį išankstinį nusistatymą sukelia pagrindinis poreikis ginti savo nuosavybę. Kilus stresui, tai skamba kaip „užpulsiu kiekvieną prašalaitį, įžengusį į mano erdvę“. Vairuodami matome, kaip keliuose kyla įniršis dėl erdvės ar „teritorijos“ pažeidimo.
- **Merginimo ir poravimosi elgesio parodymas**. Šie veiksmai garantuoja rūšies išlikimą. Į jį įeina seksualinė agresija ir nuolankumas. Atsakymas, kodėl moterys nemąstydamos paklūsta seksualinei agresijai, o vyrai su moterimis būna apimti seksualinių troškimų, glūdi giliai reptilijų smegenyse.
- **Bendravimo su kitais kontrolė**. Tai yra paskata socialumui ir dominavimui palaikyti. Šitai atliekama, įkūrus *natūralią hierarchiją*, arba vadovavimo grandinę. Savo viduje esame socialios būtybės. Štai kodėl linkę sekti minios standartais ir jaučiame pagarbią baimę autoritetams***.
- **Ritualinis elgesys**. Laikant žmones socialinės matricos dalimi ir kurstant jų, kaip grupės dalies, jausmą, vertingas dalykas yra nuolatiniai ritualai ir ceremonijos****. Taip rutina ir šablonai suteikia

---

* Steiner C.

** Van der Dennen, 2005.

*** Ten pat.

**** Žr. Do Amaral, 2003.

> esminį saugumo jausmą, ir mes tampame organizuotesni. Tai jėga, esanti anapus religijų, vyriausybių ir institucijų*. Apėmus stresui, šie ritualai ir veikla virsta manija, asmuo tampa apsėstas, nuožmus ir verčia to laikytis kitus.

Šiam smegenų lygiui svarbu palaikyti socialinį ir grupių bendravimą. Kai jo įtaka didžiausia, jis turi stimulą atleisti, o kai žemiausia – atsiranda smurtas ir fašizmas. Socialinis bendravimas ir kontrolės troškimas skatina mėgdžiojimą, kopijavimą ir apgavystes, siekiant prisiderinti prie grupės dalies. Šiuo stimulu remiasi madų industrija.

Pasikeitimai bet kurioje šioje srityje gali sukelti stiprias reakcijas. Baimė stimuliuoja reagavimą, pasireiškiantį baimės refleksu – agresija arba paklusimu**. Ištikus smegenų reakcijai, galite pasijusti ir persekiojamas, ir apsėstas. Tai iš senovės atėjęs reagavimas. Bet koks reagavimas jums, šiuolaikiniam žmogui, yra svetimas. Todėl šių neįprastų reakcijų veikiamas jūs jausitės keistai.

Reptilijų (arba gyvatiškų) smegenų reaktyvumas yra pagrindinė priežastis, dėl kurios nenorime atleisti. Nors baimės signalą sukelia limbinėje sistemoje esantis migdolas, mūsų atsaką baimei sužadina reptilijų smegenų kamienas***. Reptilijų smegenys, jei per ilgai leidžiamės jų kontroliuojami, tampa mūsų priešu ir mums kenkia. Jos to nedaro tyčia, tiesiog stengiasi išgyventi: mus skatina pulti, būti žiaurų, bėgti ar atsitraukti. Šios smegenys žmogų gali paversti auka. Jos laikosi išlikimo programos, todėl iškilus pavojui reaguoja.

Nedarykite klaidos – tai ne jūs! Mes klystame streso sukeltų smegenų reakcijas laikydami savimi. Taip nėra. Tai būtų tas pats, jei kompiuterio programą pavadintumėte kompiuteriu. Programa gali būti sugedusi ir trukdyti jam veikti, bet programa nėra kompiuteris. Tai visai skirtingi dalykai.

---

* Žr. Prettyman, 1997.

** Žr. Maclean, 1990.

*** Žr. Ledoux, 2000.

Įsivaizduokite, kad programą galima pataisyti ir ji veiks tinkamai. Mes esame sudėtingas proto, kūno ir dvasios mišinys, bet ne senovėje užprogramuotos reakcijos. Klaidingai suvokdami save ir kitus, panašiai kaip programos atveju, lemiame sau nelaimingą gyvenimą.

Kai kurie žmonės sugeba atleisti pamatę, kad asmuo ir jo reakcijos yra skirtingi dalykai. Klaidingą suvokimą reikia ištaisyti ir reakcijų nelaikyti nuodėme, už kurią skirtas amžinas prakeikimas. Žinoma, negalite sakyti: „Nelabasis mane sukurstė tai padaryti!", nes visi privalome susidoroti su nelabuoju arba neigiamomis reptilijų smegenų reakcijomis / apsėdimais.

Reptilijų / gyvatiškų smegenų reakcijos papildomai sukelia:*

- nervų ir panikos priepuolius,
- blogiausių padarinių numatymą,
- konflikto vengimą ar agresiją,
- menką ar per didelę motyvaciją.

Pagrindinis smegenų kontrolės skiriamasis bruožas – diskomfortas, atsirandantis pasikeitus faktinei padėčiai ir vėl stengiantis ją palaikyti. Elgesys visą laiką kartojasi, nes iš praeities klaidų nesimokoma**. Veiksmas be racionalaus mąstymo yra jo paskata, sukelta streso. Tai pagrindinis moto, kuris gali virsti į: „Kur galybė, ten ir teisybė!" Kitiems moto gali būti „Slėpkis!", o dar kitiems – „Bėk!"

Rodas, atrodo, buvo įstrigęs šiame smegenų kontrolės lygyje. Jis nesuvokė situacijos ir nematė problemų sprendimo. Rodas visą laiką kovojo: nuo ankstyvos paauglystės dažnai patekdavo į kalėjimą, atsėdėdavo paskirtą laiką, išeidavo į laisvę ir vėl sėsdavo. Vyras prievartavo savo žmoną fiziškai ir seksualiai, kontroliavo jos pinigus, sekė, kur ir su kuo ji susitinka. Vyriškis norėjo, kad žmona besąlygiškai paklustų jo reikalavimams. Moteris, drebėdama dėl vaiko saugumo, su jo reikalavimais sutiko. Bet kai Rodas ėmė kontroliuoti vaiką ir su juo žiauriai elgtis, ji

* Žr. Amen, D. G., 2006.

** Do Amaral, 2003.

suvokė, koks baisus pavojus jų tyko. Ji kreipėsi į moterų konsultacijos centrą pagalbos, išėjo iš namų ir pasislėpė „saugiuose namuose". Rodas intensyviai jos ieškojo. Visa laimė, kad nesugebėjo rasti šios moterų ir vaikų pastogės.

Kai jis pasakojo apie ankstesnį savo gyvenimą, aš suvokiau, kodėl vyras taip elgėsi. Jo tėvas buvo alkoholikas, kuris jį nuo dvejų metukų mušė diržu arba kumščiais. Rodas negalėjo žinoti, kada tėvui užeis įniršis ir jį sumuš. Klausydamas išpažinties, supratau, kodėl jo gyvenimas buvo kaip tik toks. Jis vadovavosi reptilijų smegenimis, kurios yra psichopatiško, sociopatiško ir antisocialaus elgesio šaltinis.

Jei būčiau dirbęs su to vyro žmona, niekada nebūčiau rekomendavęs jai grįžti pas jį gyventi, bet būčiau pataręs pasistengti jį suprasti, kodėl jis toks, o ne kitoks, kad moteris nejaustų neapykantos jam ar sau, jog su juo gyvena. Nepateisinu ir netoleruoju to, ką jis padarė, ir to neprašyčiau jos. Aš padrąsinčiau ją, pasiūlyčiau atleisti, išleisti pyktį, kad ji išgytų, imtų pozityviai žiūrėti į gyvenimą. Taigi ji ir vaikas būtų išvengę neigiamo požiūrio ir veiksmų, kurie juos žeidė.

Pastaba. Žmonės, neįveikiantys didelės traumos, matyt, reaguoja reptilijų smegenimis, nes jos ilgai juos kontroliavo. Atsiradus įtampai, jie net nežino, kaip kitaip reaguoti. Gerbiami žmonės, patekę į stresinę situaciją, pavyzdžiui, karo zoną ar sektos gniaužtus, gali reaguoti žemiausiomis smegenimis ir elgtis taip, kaip normaliomis sąlygomis nesielgtų. Labai svarbu suvokti, ar galite sau atleisti tuos baisius dalykus, kuriuos padarėte, paveikti nežmoniškos įtampos.

Reptilijų / gyvatiškų smegenų reakcijos ir limbinė sistema gali užvaldyti asmenį. Ši seniausia sistema turi stiprią išlikimo funkciją. Manau, visi, patirdami nuolatinį stresą / baimę, gali pradėti elgtis niekšiškai, skatinami reptilijų smegenų, taip apsunkindami gyvenimą sau ir kitiems. Pasakyta – neteisinkite besitęsiančio reaktyvaus elgesio. Visa laimė, yra daug priemonių, galinčių padėti sugrįžti į tikrąjį „aš". Atleidimas yra nepakeičiamas įrankis, galintis jus išvaduoti iš reptilijų smegenų spąstų ir grąžinti į džiaugsmo pilną gyvenimą ir žmogišką veiklą. Vis dėlto jūsų gyvenime užtrukusį stresą reikia sumažinti. Ir, svarbiausia, būtina pamatyti ir suprasti, kad esate valdomas / apsėstas,

todėl darykite viską, ką pajėgiate, kad ištrūktumėte iš šių primityvių reakcijų valdžios.

Turite labai rimtai apsispręsti ir laikytis nusistatymo. Niekas kitas už jus to nepadarys. Čia galėtų padėti pastorius ar kunigas. Taip pat tiktų 12 žingsnių programa.

Redžis buvo geras vaikinas. Draugiškas ir paslaugus. Reguliariai lankė bažnyčią. Bet kartais jį apimdavo įniršis. Atleidimas padėjo tik tam kartui. Kai iškildavo grėsmė ir apnikdavo baimė, jį kartkartėmis užvaldydavo potrauminis sindromas, įgytas Vietnamo kare. Redžis prasitarė: „Kartais suvokiu, kad savęs nekontroliuoju. Dabar suprantu, jog negalima nė trupinėliu maitinti tos apsėdančios energijos, nes ji sudoroja mane akimirksniu."

Valdymas baime

Suprasdami šio smegenų lygio streso reakcijas, matome, kodėl *valdymas baime* yra neveiksmingas valdymo stilius. Iš pradžių jis būna rezultatyvus, bet paskui pakenkia darbuotojams ir bendrovei.

Jeigu dirbote organizacijoje, kurioje darbuotojai valdomi baime ar toks buvo vadybininkas, galite suvokti, kad žmonės, kuriems jūs rengiatės atleisti, veikė apimti didžiausio streso. Galimas daiktas, kad ir jūs patys taip elgėtės. Šiuo lygiu veikia religiniai kultai ir sektos. Deklaruodami, kad „Dievas yra Meilė", patys tuo nesivadovauja, bet gyvena apimti baimės ir ją sėja. Baimės ir nuolatinės įtampos palaikymas yra „smegenų plovimo" dalis, kai, vadams įsakius, išpažinėjai padaro tai, ko normaliai nedarytų.

Kad išvengtumėte smegenų kontrolės, pažiūrėkite į save iš šalies – kaip į svetimą*. Teisybę sakant, čia – ne jūs. Laikydamiesi objektyvumo, pabandykite užduoti sau klausimų ir suprasti, kas stimuliuoja reakcijas. Rekomenduoju tai daryti su kitais, kad jie palaikytų jūsų objektyvumą. Jeigu „užsikurtumėte", jie „nugesintų" jus.

---

* Žr. De Beauport, 1996.

Žymi pedagogė dr. Elaine De Beauport teigia, kad pagrindinės smegenys priešinasi naujiems limbinės sistemos troškimams ir smegenų žievės sprendimams. Mokslininkė jaučia, kad dėl šito pasipriešinimo, norint smarkiai pakeisti elgesį, vien valios nepakanka, „kad ir kokia stipri ar gerai motyvuota ji būtų"*.

Dr. Michaelis Confortis**, garsus pasaulio psichoanalitikas ir rašytojas, savo darbuose apie gyvenimo šablonus, apsėdimus ir užkeikimus sako, kad pirmiausia reikia pripažinti, jog esate apsėsti vieno iš šių šablonų; tuomet eiti gilyn aktyviai juos apmąstant ir matant, kaip jūsų gyvenime jie kartojasi. Tai geriausia daryti su gydytoju***.

Mokslininko darbe apie užkeikimo panaikinimą pateikiami papildomi metodai. Norėdami daugiau sužinoti apie šį naujovišką darbą, įsigykite naują, greitai pasirodysiančią knygą *Hidden Presence: Possessions, Spells, and Redemption* („Slaptas buvimas: apsėdimai, užkeikimai ir atpirkimas").

Apibendrinant reikia pasakyti, kad šios smegenys veikia mūsų elgesį, kai kalbama apie

- tiesioginę fizinę nuosavybę,
- poravimąsi,
- socialinį kontaktą.

Vienos iš šių sričių pasikeitimas gali sukelti stiprias reakcijas. Baimė skatina reakcingai reaguoti. Ji stimuliuoja reagavimą, pasireiškiantį baimės refleksu – agresija arba paklusimu****.

- Dabar apžvelkite neatleistą situaciją atidžiau ir pasinaudokite pateikta informacija, kad pakeistumėte nuomonę apie žmones.

---

* Ten pat.

** Dėkoju dr. Michaeliui Conforti, pasakiusiam, kad mus gali apsėsti gyvenimo šablonai, įgimtos savybės, kurios yra didesnės už mus ir net gali mus užkerėti. Šioje knygoje pateikiu daug šablonų, susiedamas juos su žemųjų smegenų veikla.

*** Conforti, 2011.

**** Maclean, 1990.

Kada smegenys dirba geriausiai

Kiekvieną akimirką gaudamos daugybę stimulų ir reakcijų, smegenys neįtikėtinai sugeba juos paversti darnia veiklos ir sprendimų simfonija. Mūsų smegenų struktūros sumyšta ir bendrauja, kad ir skiriasi savo sandara, ypatybėmis ir cheminėmis savybėmis. Nors sandaros atskiros, tyrimai aiškiai rodo, kad jos darniai veikia*. Nepaprastai sudėtingos smegenys palaiko įvairių lygių sąveikas, vykstančias tuo pačiu metu. Kai aplinka saugi ir leidžia mūsų protui tiksliai dirbti, bet ne kovoti, jos veikia geriausiai.

Kaip jau sakiau, išlikimo funkcijos įdiegtos į mūsų nervus, o tai ne visada leidžia būti nepriekaištingai veikiančiais individais, kokiais norėtume. Išlikimas pavojingose situacijose priklauso nuo greitų veiksmų tų mechanizmų, kurie išsirutuliojo per šimtus tūkstančių metų. Kai dėl grėsmės (baimės) ir beviltiškumo kyla stresas, senosios smegenų sistemos gali lengviau perimti kontrolę, todėl mes prarandame gailestį ir sugebėjimą aiškiai mąstyti. Kautis, bėgti ar sustingti – tai tik keletas šių išlikimą diktuojančių reakcijų. Kai jos atsiranda netinkamu laiku modernioje ir labai sudėtingoje visuomenėje, šios reakcijos gali sukelti nepatogumų, būti socialiai nepriimtinos ir netgi turėti teisinių padarinių.

Pastaba. Kadangi smegenys daro stebuklus, kai joms niekas negrasina, kai dirbate ar esate susierzinę, pasistenkite susikurti patogią aplinką. Tada jūsų emocijos nurims, aukštesni mąstymo sugebėjimai veiks harmoningai, o jūs susitvarkysite su neatleidžiama stresine situacija.

Dažnai atrodo, kad esame įkalinti stresinių reakcijų. Tačiau tai tos pačios smegenys, galinčios mus nunešti į geriausius mūsų laikus.

Kitame skyriuje patyrinėsime veiksmingus būdus, kaip suvaldyti frustraciją, nerimą ir neatleistas sritis.



* Ledoux, 2000.

ŠEŠTAS SKYRIUS

Išsivadavimas iš kalėjimo

„Nelaikykite nė vieno kalinio. Išsivaduokite iš pančių,
nes jūs sukurti laisvi.
Būdas paprastas. Kaskart, kai jaučiate pykčio dūrį,
įsivaizduokite,
kad virš galvos laikote kalaviją. Ar jis nukris, ar atsitrauks,
tai priklausys nuo jūsų pasirinkimo – pasmerkti ar paleisti."
STEBUKLŲ KURSAI, 192 PAMOKA

Suvaldykite emocinį skausmą

Streso apimtas protas gali būti kaip kalėjimo prižiūrėtojas, baudžiantis mus ir kitus. Šiame skyriuje aptarsime būdus, kuriais galima priversti pailsėti reptilijų smegenis.

Nepastebėta pagalba padeda sustiprėti

Raskite išorės paramą. Dažnai nepastebime išorės paramos, padedančios atleisti. Mokantis atleisti, gauta pagalba šį žingsnį pagreitina ir palengvina. Lengviau atleisti, kai bendrauji su tais, kurie praktikuoja atleidimą. Stebėdami žmones, turinčius atleidimo įgūdžių, galite išmokti atleisti ir patys.

Kai esate užstrigę ir nematote pažangos, grupės ar individo pagalba gali būti nuostabiai naudinga. Dažnai jūs nesugebate matyti

savo gyvenimo šablonų, ypač jeigu jie siekia ankstyvuosius jūsų gyvenimo metus.

Ar pažįstate paramos grupę, gydytoją, psichoterapeutą ar dvasininką, kurie padėtų susitvarkyti su neigiama gyvenimo situacija, kad galėtumėte pozityviau žvelgti į gyvenimą? Puikiai tinka 12 žingsnių programos. Raskite sau tinkamą. Jei lankote bažnyčią ar meditacijos grupę, pasinaudokite jų pagalba ir mokykitės atleidimo.

Dr. Donaldo Hallo tyrimai, atlikti Vanderbilto universitete, parodė socialinės paramos ir kontaktų naudingumą:*

- žmonėms, įveikiantiems stresą, ieškantiems laimės ir džiaugsmo, nugalintiems depresiją ir vienišumą;
- veiksmingai kūno imuninės sistemos ir išlikimo funkcijų veiklai, kai asmuo susiduria su krizėmis ar rimtomis ligomis.

Jis sako, kad socialiniai kontaktai turi įtakos žmogaus gyvenimo trukmei.

„Meilė ir intymumas smarkiai veikia jūsų sveikatą.
Socialinė parama ir bendravimas gali stipriai pagerinti sveikatą, prailginti amžių;
kaip jį prailgina nerūkymas, mankšta ir sveika mityba."
DEANAS ORNISHAS**, MEDICINOS DAKTARAS

- Ar mokydamiesi atleidimo turite su kuo pasikalbėti ir paprašyti pagalbos?

Mūsų patogumo zona

Kai mus stumia, reikalaudami pasitraukti nuo įprastų dalykų, smegenys siunčia signalus apie ištiktą nepatogumą, vadinamą stresu. Kiekvieno žmogaus streso slenkstis yra skirtingas. Kai kurie asmenys lengvai vadovauja kelių šimtų darbuotojų bendrovei. Intymioje aplinkoje

---

* Žr. Hall, 2005.

** Ten pat.

tuos pačius vadovus ištiktų stresas. Kiti negali pakęsti atsakomybės net už vieną asmenį, bet gerai jaučiasi intymioje aplinkoje.

Mūsų komforto zona leidžia jaustis saugiai. Gąsdinanti aplinka sukelia diskomfortą, baimę, paniką ir atima aiškaus mąstymo sugebėjimus. Taigi lengviausia išmokti, kai aplinka negąsdina*.

Komforto zona mums ne visada yra sveikiausia vieta, bet geriausiai pažįstama. Pavyzdžiui, žmonės, kurių namai yra karo zonoje, kartais į juos grįžta, nors situacija kebli ir kyla grėsmė gyvybei. Mes galvojame, kad elgiamės teisingai, bet iš tikrųjų statome save į pavojų, sekdami pažįstamais šeimos šablonais ir senais veikimo būdais, kurie niekada nebuvo veiksmingi.

Draugas pateikė tokį pavyzdį. „Eidamas tiltu su užtvara, pastebėjau, kad aukščio baimė verčia mane eiti pėsčiųjų taku šalia važiuojamosios kelio dalies, bet ne prie užtvaros. Jeigu mano koja netyčia paslystų, krisčiau ant kelio, ne ant užtvaros. Nors žinojau, kad važiuojamoji kelio dalis pavojingesnė, man prireikė daug pastangų, kad prisiverščiau eiti saugesne vieta."

Kai vaikystėje Mario neklausydavo, tėvas ant jo rėkdavo ir jį lupdavo. Tas rėkimas Mario siutindavo. Jis nekentė tėvo, todėl, vos užaugęs, paliko namus. Tačiau kai jo sūnus neklausydavo, Mario elgėsi lygiai taip pat kaip ir jo paties tėvas. Mario pykčio protrūkiai jį ne tik vertė jaustis kaltą, bet ir slėgė, nes jis nesuvokė savo elgesio priežasties ir nežinojo, kaip visa tai pakeisti.

Stresinės situacijos, stiprios emocijos, seniai buvę įvykiai ar gynimasis prieš mus sukyla iš pasąmonės gelmių. Taigi *privalome* atsižvelgti į streso vaidmenį situacijose, kuriose reikia atleisti sau ir kitiems.

Mūsų visuomenė labai sudėtinga, ir atleidimas yra aukščiausia žmogiškų būtybių funkcija. Bet kai esame emociškai susierzinę, pavyzdžiui, prislėgti, sukrėsti, pikti ar jaučiame apmaudą, negalime funkcionuoti aukščiausiu lygiu. Tuomet gali padėti atleidimas, nors jis yra sunkiausias.

---

* Žr. Caine.

Sunku įsivaizduoti, kokia įdomi smegenų žievės veikla. Veikiant reptilijų funkcijoms, mūsų akys, apžvelgdamos regėjimo lauką, lengvai šokinėja. Regėjimo taškai, kai akys nusileidžia, yra migloti. Taip pat yra plyšių. Tačiau smegenų žievė regėjimą atkuria, ir tai, ką matote, atrodo lygu ir sklandu. Bet iš tikrųjų taip nėra*.

Nors tai tinka šokčiojantiems akių judesiams, smegenų žievėje atsiranda kita bėda. Dr. Davidas Lindenas, Džono Hopkinso universiteto neuronų mokslo profesorius, knygoje *The Accidental Mind* („Atsitiktinis protas") sako, kad kūrybingos smegenys gali paimti neapdorotą atminties medžiagą ir ją suausti į nuoseklų, tačiau keistą pasakojimą**. Taigi žmonės, buvę nusikaltimo ar įvykio liudytojais, apie matytą dalyką gali papasakoti skirtingai.

Tai matome per hipnozės seansą, kai asmeniui liepiama perimti tam tikrą elgesį. Pasibaigus hipnozės seansui, žmogus ima elgtis taip, kaip buvo liepta per hipnozę, jis atsiprašinėja ir aiškinasi, kodėl taip elgiasi. Atsiprašymą pakiša smegenų žievė, kuri stengiasi susivokti, kas atsitiko.

Atsižvelgdama į tai, kaip smarkiai aktyvinama streso sistema, smegenų žievė panaudoja tai, ką jūs matote, ir „faktus", kad sukurtų istoriją, į kurią sklandžiai įtraukiami visi veiksniai. Smegenų žievė naudoja tinkamus duomenis, bet jie būna nuspalvinti to meto emocijų. Asmuo, kenčiantis baimę, matys ją keliančias aplinkybes ir tuo pagrįs keistą savo pasakojimą.

Šiuos dalykus įtraukti į atleidimą yra labai svarbu. Jūsų pateiktas įvykio pasakojimas ir „faktai" gali būti netikslūs. Tai gali būti sklandi istorija, suregzta smegenų žievės. Esame linkę galvoti, kad matome ir mąstome aiškiai, bet iš tikrųjų taip nėra. Mūsų smegenų funkcionavimas ir minčių aiškumas nėra tokie tikslūs, kaip tikimės. Čia yra plyšių. Smegenys pagrįstos ne protavimu, bet reakcijomis. Į tai reikia atsižvelgti ne tik tada, kai atleidžiame kitiems, bet ir tada, kai reikia atleisti sau!

---

* Žr. Begley, 2007.

** Ten pat.

Dažnai regimasis pasaulis mus liūdina. Bet realybėje, ką iš tikrųjų matome, yra tik dalelės ar šviesos bangų struktūros. Fiziologiškai ši šviesa, perėjusi akis, registruojama tinklainėje, o ši šviesos struktūrą per optinį nervą siunčia į smegenis. Jos turi suprasti tas struktūras dar prieš mums suvokiant, ką matome. Todėl smegenys kreipiasi į savo „patirties ir informacijos duomenų atsargas", kurios parūpina ne tik interpretaciją to, ką mato, bet ir susijusias emocijas.

Pirmaisiais gyvenimo metais skubiai užpildome savo informacijos atsargas. Padedami artimųjų, išmokstame pažinti aplinką. Jie moko mus atpažinti daiktus ir suprasti, kam jie naudojami. Be to, tiems daiktams suteikiame savo emocijas. Visus vėlesnius potyrius interpretuojame pagal pirmuosius savo mokytojus: mamytę, tėvelį, brolius ir seseris, kitus artimuosius ir savo patirtį su jais. Motina iš tikrųjų yra pagrindinis mūsų emocijų ir informacijos šaltinis; ši informacija netgi perduodama per gimdą*. Taigi jūsų pirmieji mokytojai turi didžiulę įtaką, ne tik **kaip** jūs matote ir jaučiate pasaulį, bet taip pat į **ką** žiūrite ir suvokiate.

Netgi paprasčiausia spalva gali sukurti stiprią emocinę reakciją. Pavyzdžiui, jei motina po patirtos traumos nekenčia raudonos spalvos, ji šitą šališkumą perduos savo vaikui. Jam net nereikia sakyti, kad raudona spalva bloga. Jis (ji) tai pastebės iš balso intonacijos ar veido išraiškos**.

Vaikas, augęs asocialioje šeimoje, dažnai pasaulį matys kaip nesaugų, gąsdinantį. Panašiai ir tas, kuris turi paranoja sergančius tėvus, bijos žmonių ir aplinkos. Dėl tos baimės, kurią jaučia tėvai ir vaikas, žemesniosios smegenys yra aktyvesnės. Vadinasi, yra mažiau galimybių racionaliai mąstyti ir patirti pozityvių emocijų. Todėl baimė bus nuolatinė palydovė, o džiaugsmo apskritai nebus.

Vaikas, augintas su meile, jaučiasi saugesnis, toks jam atrodo ir pasaulis; priešingai tam vaikui, kuris patyrė prievartą ar buvo mušamas.

---

* Lewis, et al., 2000.

** Ten pat.

Vaiko, kuris jaučiasi saugus, mintys bus pozityvios ir jis bus laimingesnis. Daug studijų parodė, kad kūdikiai, kurie pirmaisiais gyvenimo metais nebuvo myluojami ir glostomi, dažniau mirdavo, o išgyvenusių vaikučių emocijos buvo itin skurdžios*.

Mūsų vidus nulemia, *kaip* matome pasaulį, nes reakcija į aplinką jau yra suformuota tėvų, šeimos, religijos ir gimtosios šalies. Skirtingų kultūrų ir šeimų žmonės dažnai į tą patį įvykį reaguoja skirtingai. Streso apimtų smegenų reakcijos yra ypač veikiamos mūsų šeimos, kultūros, religinio mokymo ir šališkumo.

Keista, bet vis dar priimame ankstyvąjį mūsų programavimą, įdiegtą asmenų, kurių negerbiame ar su jais nesutinkame. Kad pakeistume įprastinę reakciją, turime pažiūrėti į savo pradinį mokymą ir stengtis jį pakeisti. Tai nėra lengva, nes ankstyvasis jūsų mokymas ir emocinės reakcijos daug metų buvo jūsų dalis ir dažnai ateina iš senųjų smegenų.

Nepaisant to, laisvė, įgyta tiriant jūsų elgesio taisykles ir kitų lūkesčius, yra neįkainojama. Psichoterapija šiame tyrime tikrai gali padėti.

55 metų Aleksas jaudinosi dėl to, kad nerado gyvenimo draugės, kuria galėtų rūpintis ir kartu pasenti. Jis turėjo specialybę, buvo geros išvaizdos, sumanus, bet niekada nė su viena moterimi ilgai nedraugaudavo. Kursuose jam sunkiai sekėsi atleisti savo motinai. Dėl šio sunkumo jis nusprendė žiūrėti plačiau ir panagrinėti, ko vaikystėje motina jį mokė arba kaip „praplovė“ smegenis. Jis specialiai ieškojo subtilių žinučių ir taisyklių.

„Tai man gyvenime buvo sunkiausia, – prisipažino Aleksas. – Vaikystėje nekenčiau to, kaip ji elgiasi su manimi. Ji per daug mane saugojo ir rūpinosi mano veikla. Įsižeisdavo, kai jai neskirdavau dėmesio. Kai apmąsčiau mūsų santykius, mane nustebino mano paties požiūris: tikėjausi, kad moterys man rodys ypatingą dėmesį. Jeigu to nebūdavo, tai reikšdavo, kad nepatinku joms.“ Toliau pridūrė: „Nieko keista, kad mūsų santykiai neilgai trukdavo. Aš nė vienai nesuteikdavau šanso. Tiesą sakant, nenorėjau, kad kas nors vėl mane dusintų, dar blogiau –

* Ten pat.

man atrodė, kad savo partnerei niekada neskirsiu pakankamai dėmesio. Moterys atrodė kaip bedugnė duobė. Dėl jų buvau neteisus." Jis suprato, kodėl tokia buvo jo motina, ir jai atleido, bet pasakė: „Atrodo, kad aš niekada neturėsiu gerų santykių. Štai kas liūdniausia."

Pavyzdys rodo, kaip Alekso išorinis pasaulis atsispindi jo viduje. Moterys juo nesidomi, nes jis kritikuoja jas. Aleksas sugebėjo plačiau pažvelgti, kaip jo ankstyvasis gyvenimas jį užprogramavo, ir jo įžvalgos buvo teisingos. Jam teko daug metų paplušėti, kol galėjo įgudusiai pažvelgti į savo vidų. Kadangi su juo mūsų keliai susibėgo, sužinojau, kad, nepraėjus metams, vyras įsimylėjo ir reikalai pasisuko vedybų link.

„Mes negyvename išorėje; gyvenimas įsisuka į mus,
ir mūsų mąstymas nulemia patirtį."
JIMAS ROSEMERGY, RAŠYTOJAS IR UNITŲ DVASININKAS

Dažnai matome, kaip vaikai programuojami neigiamai. Išorinis pasaulis atspindi vidaus įsitikinimus. Asmuo, kuriam nuo mažens buvo kalama, kad kitos rasės blogos ir bjaurios, tol nepakančiai žiūrės į kitokius žmones, kol smegenyse įsitvirtins kita nuomonė. Ankstyvame savo gyvenime gavome daug prietarų ir neigiamų reakcijų. Mus, suaugusiuosius, jie vedžioja, nes tik lygindami su savo turima informacija galime suprasti, kas mums darosi.

Atleidimo procesas padeda pakeisti įprastą reagavimą, todėl veiksmingiau galime pasiekti tiesą.

Sakykime, važiuodami per miestą, jautėte alkį. Kadangi buvote alkanas, o gal mieste buvo mažai restoranų, tai darė įtaką jūsų nuomonei apie miestą. Jei esate piktas, visur jums vaidenasi nedraugiški žmonės ir bėdos. Kitas automobiliu važiavęs žmogus galbūt buvo paveiktas kitokių dalykų, ir jo reakcija apie miestą gali skirtis. Kiekvienas asmuo, paklaustas apie miestą, turės skirtingą atsakymą, gal net labai emocionalų.

Pakeiskite reakciją

Kadangi mūsų išlikimo reakcija įprasta, panorus ją pakeisti, reikia rimtai panagrinėti ir naujai įvertinti. Tai, ką jūs jaučiate ir matote, nėra realybė, bet tik jūsų reakcija. Susierzinę, jei įstengsite tai prisiminti, pamėginkite atsipalaiduoti, giliai kvėpuoti, galbūt pasimelsti ir paprašyti pagalbos visa atitolinti. Atsiminkite, kad jeigu jums nepatinka, kas vyksta jūsų gyvenime, galite peržiūrėti ir pakeisti savo reakciją.

Susivokti padeda nuolankumas. Su vidiniu nusižeminimu ateina vidinė įžvalga, kad yra ir kitoks požiūris. Jūsų požiūris ne vienintelis. Kitoks požiūris atidaro duris taikai ir atleidimui, atneša emocinį pasikeitimą.

Mūsų standartai

Norėdami pasiekti tobulumą, galite laikytis nerealių standartų ir taikyti juos kitiems. Kad galėtume atleisti ir gyvenimas teiktų pasitenkinimą, svarbiausia atpažinti standartus ir juos naujai įvertinti.

Žymus Stanfordo universiteto Atleidimo projekto tyrėjas dr. Fredas Luskinas tai vadina mūsų taisyklėmis. Veiksmingo bendravimo ekspertas dr. Marshallas Rosenbergas standartus vadina vertybėmis. Abu apibūdinimai skatina mus eiti gilyn ir pažiūrėti, kokia mūsų nuomonė apie žmones. Ta nuomonė sulaiko mus nuo atleidimo.

Nors manome, kad kritinė analizė padeda mums geriau funkcionuoti, realybėje šį analizavimą naudojame neteisingai, nes teisiame ir smerkiame. Taip kitus ir save įkaliname nesėkmių griuvėsiuose, užuot atsikėlę, juos išvalę ir nuėję savais keliais.

Gyvenimui reikia standartų, vertybių ir taisyklių, nes to reikalauja socialinė, religinė, asmeninės raidos, raiškos ir plėtros struktūra. Atsiranda bėda, kai mūsų nuomonė skatina save ir kitus smerkti ir užsipulti.

Kai mintimis ar veiksmais puolame kitus, geriausiu atveju tai atneša nelaimių, blogiausiu – sukelia tragedijas. Tik pažiūrėkite, kaip dabartiniais laikais buvo sunaikinti žmonės ir kultūros Ruandoje ir Bosnijoje, kokią grėsmę kelia džihadas ir terorizmas.

Nesiūlau mažinti standartų, bet siūlau patikrinti, iš kur jie kyla ir ar tikrai jie priimtini. Tačiau jei neatitinkate standartų, patarčiau neteisti savęs ir kitų. Jei standartai vertingi, jų laikykitės.

Graikų kalboje, kuria parašytas Naujasis Testamentas, nuodėmei nusakyti vartojamas žodis *hamartia*, kuris reiškia „nepataikymą į taikinį". Kai nepataikote į taikinį, stenkitės dar kartą, kol pasiseks pasiekti tikslą. Pakartotinai įvertinus nerealius savo lūkesčius ir susitelkus į vertingas užduotis, atleidimas leidžia pasiekti tai, ko jūs norite.

Nerealūs lūkesčiai dažniausiai susiformuoja laikantis kitų žmonių nuomonės. Žudikų aukų artimieji, pasisakantys prieš mirties bausmę, būna puolami, sulaukia grasinimų vien todėl, kad jie atleido nusikaltėliui ir atsisakė būti neapykantos auka.

Išmėginkite tai. Kad suprastumėte, ar kiti žmonės veikia jūsų sprendimą atleisti, pažiūrėkite, kokia šeimos ir draugų nuomonė iškilus sunkiai situacijai.

1. Ką jie sako, kad jus atitraukia nuo atleidimo?
2. Ką pagalvos žmonės, jei jūs atleisite?

Atsakymai į šiuos klausimus jums padės įsigilinti į trukdančias atleisti socialines ir kultūrines prielaidas.

Negailestingos taisyklės, nuomonės ir lūkesčiai

Jei jums nepatinka toks pasaulis, koks jis yra, būtinai perskaitykite šį skyrių. Stengiantis sumažinti mums daromą pasąmonės įtaką, pirmiausia reikia suprasti, kokie požiūriai mus valdo. Kaip užsiminėme ankstesniame skyriuje, mūsų veiksmai ir mąstymas remiasi taisyklėmis, nuomonėmis ir lūkesčiais, kuriuos diktuoja žemųjų smegenų išlikimo mechanizmai.

Dauguma atleidimo sunkumų kyla iš emocinių ir išlikimo taisyklių, kurių vaikystės metais išmokome šeimoje, religinėje bendruomenėje ir visuomenėje. Dėl jų mes kritikuojame žmones. Šios nuomonės ir už jų slypinčios taisyklės nulemia mūsų standartus ir liepia atleisti arba ne. Ištikus stipriam stresui, mūsų suvokimas ir taisyklių supratimas iškraipo net ir tada, kai taisyklės galioja.

Šeima, draugai, mokytojai, visuomenė ir šalis – visa tai mus veikia emociškai.

A. Ką mes vertiname.

B. Kaip turėtume veikti.

C. Ko tikimės iš kitų.

Gerai įsidėmėkite. Ne viskas, ko buvome mokomi, yra tiesa ar vertybė. Net toje pačioje šalyje tam tikrų šeimų religinės ir socialinės vertybės gali nepaprastai skirtis. Imant kitas šalis ir kultūras, šie skirtumai dar ryškesni. Taigi mes, suaugusieji ir piliečiai, jausdami atsakomybę, privalome pervertinti senąjį, vaikystėje gautą mokymą, ypač jei mūsų lūkesčiai nepatenkinti.

Kai žmonės sulaužo jūsų taisykles ir tuo jus labai suerzina, žinokite, kad jūsų emociją sukėlusi reakcija buvo pasiųsta žemųjų smegenų. Čia kalbu apie stiprias reakcijas, galbūt pyktį ir troškimą muštis ar pralieti kraują, nors asmuo tik pasakė savo nuomonę ir kiti žmonės net nesureagavo. Nekalbu apie prievartą ar žiaurybes prieš asmenį ar nuosavybę, tačiau ir tada mūsų reagavimo lygis gali būti per daug didelis.

Emocijos gyvenimui ir žmonėms suteikia energijos. Bet kai jos valdo jūsų gyvenimą ir daro jus nelaimingus, tenka iš naujo įvertinti savo taisykles, lūkesčius ir kritiką, nepamirštant atlaidumo. Smegenų žievės funkcija yra šių senųjų smegenų požiūrio ir veiksmų kontrolė. Privalote nustatyti ribas emocijoms, griaunančioms jūsų gyvenimą.

Nedo motina visada jam sakydavo: „Tu esi visai kaip tavo tėvas." Sūnui, kuris tėvo nemėgo, tai buvo neigiamas pavyzdys. Daug metų Nedas nematė jo gerumo. Po atleidimo meditacijos jis prisiminė, kad motinos nuomonė apie jos pačios tėvą buvo siaubinga, nes vaikystėje jis skriausdavo ją. Nedas suvokė, kad ši patirtis užteršė jos nuomonę apie *visus* tėvus ir vyrus apskritai. Nedas, supratęs motinos požiūrį, sugebėjo jai atleisti už nuolatinį kritikavimą.

Atleidimas leidžia vertinti kitaip, negu esate įpratę, taigi praeities asociacijas galima pakeisti. Elgesio taisyklės kartais kyla iš neigiamų šaltinių. Naujai įvertinę šias taisykles pamatysite, kas jums šiuo metu naudinga.

Marija buvo vienintelis vaikas šeimoje, ji augo kaime ir daug laiko praleisdavo viena. Petras, augęs gausioje italų šeimoje, gyveno mieste. Iš pradžių šie skirtumai jiems kėlė susižavėjimą. Marijai patiko gyventi didelėje šeimoje. Petras matė, kad ji įnešė taikos į jo gyvenimą, nes su juo praleisdavo daug laiko. Jam taip pat patiko, kad aplink šurmuliuoja šeima. Po kurio laiko Marija pradėjo piktintis, kad jai nelieka asmeninio laiko, ir ji užsipuldavo Petrą prie kitų šeimos narių. Petras nelikdavo skolingas. Greitai jie suprato, kad jų skirtumai nesutaikomi.

Tada Petras atrado atleidimo kursus. Kai Marija įsižeisdavo, jis pasistengdavo nuoskaudas išleisti, savyje atrasti ramybę, kad išgelbėtų santuoką. Nereaguodamas, bet stengdamasis išlikti ramus, Petras ėmė suprasti Mariją. „Pagaliau, – pasakė jis, – kai ėmiau klausytis „atleidimo ausimis“, radome naudingų sprendimų, kaip panaikinti mūsų skirtumus, ir išgelbėjome santuoką.“

Petras beatodairiškai nesilaikė įsikabinęs savo nuomonės. Todėl jis liovėsi eiti į visus šeimos susibūrimus, nors jį ten traukė. Marija buvo dėkinga, kad jis tai darė dėl jos, todėl nusprendė pasiaukoti ir eiti kartu. Derindamiesi vienas prie kito skirtumų, jie susitarė eiti į susibūrimus, bet iš jų išeiti daug anksčiau negu seniau. Marija pastebėjo, kad, išėjus anksčiau, jai šeimos susibūrimai nekliūva, tik nepatikdavo sėdėti iki vėlumos. Perėję visą procesą, jie sugebėjo vienas kitą suprasti.

Įsirašykite į žurnalą

Kad susidorotumėte su savo ir kitų galiojančiomis ir realiomis taisyklėmis:

1. Surašykite vertybes, įstatymus, taisykles ar moralės elgesio normas, kuriuos, jūsų manymu, įžeidėjas sulaužė.
2. Žiūrėdami į kiekvieną, klauskite:
   a) Kaip atsirado ši taisyklė?
   b) Ar taisyklė ir elgesio normos galioja? Gal reikia kurią nors peržiūrėti?
3. Tada paklauskite:
   a) Ar mano lūkesčiai realūs, jei reikalauju, kad kiti laikytųsi įstatymo, vertybės ar taisyklės, ypač jei aš pats juos laužau?

b) Ar mano lūkesčiai realūs, jei pats privalau paklusti įstatymui, vertybei ar taisyklei?

Laiškų praktika

Atleidimo procesui pradėti kaip viena iš ankstyvųjų užduočių geriausiai tinka parašyti tris laiškus. (Trečią laišką perskaitysite vėliau.)

Bendravimas yra svarbiausia mūsų egzistencijos dalis. Socialistinėje Rumunijoje, kur žmonės nebendravo su kūdikiais, jie mirdavo maži arba buvo uždari, net asocialūs. Kai žiūrime į neatleistas situacijas, matome įžeidų bendravimą, atstūmimą arba tai, kad bendravimo nėra apskritai. Net jei nenorite bendrauti, ištirkite, kodėl taip įvyko, galbūt įsižeidėte dėl netinkamo bendravimo ar dėl to, kad jo nėra.

Aptikau dr. Johno Gray'aus siūlomus laiškų pavyzdžius, juos pateikia Robertas Plathas, Pasaulinės atleidimo sąjungos įkūrėjas ir direktorius. Bobas yra globos teisės specialistas, paskyręs savo gyvenimą atleidimui propaguoti ir pasiekęs, kad žmonės vis daugiau naudojasi atleidimo dovana. Vienas iš pagrindinių jo tikslų – įkurti Tarptautinę atleidimo dieną, kuri būtų švenčiama visame pasaulyje*.

Šiuos laiškus atsirasti paskatino reali mūsų gyvenimo patirtis. Mes, būdami įsižeidę, dažniausiai irgi taip bendraujame. Pirmiausia priešinamės įžeidėjui. Galime būti įpykę ir jam pasakyti kodėl. Tada jis atsako. Nuostabu, kai įžeidimas išsiaiškinamas ir ryšiai atkuriami.

Įžeidžiantis laiškas

Kadangi atleidimas yra emocinis veiksmas, pirmiausia reikia sužinoti, kokie jausmai vyrauja, ir tada juos išlaisvinti.

Parašykite laišką žmogui, kuriam norite atleisti. Laiške **tiksliai** išdėstykite, kaip ši situacija jus žeidžia ir ką jūs dabar jam jaučiate. Laišku pasinaudokite, kad „išvėdintumėte" savo jausmus ir mintis apie asmenį ir situaciją. Šiuo laišku neleiskite jam ar jai suabejoti. Parašykite, kaip esate įžeisti.

---

* Bobas sekė Johno Gray'aus knyga *Vyrai kilę iš Marso, o moterys – iš Veneros*.

Taip jūs galite išreikšti savo kančią ir nusivylimą tuo asmeniu. Tiesiog pasakykite, kaip esate juo nepatenkinti. Labai svarbu visa tai surašyti, kad nepasiduotumėte emocijoms, kas atsitiktų, matant įžeidėjo veidą ar apie jį galvojant.

Nepamirškite tokių klausimų:

1. Kaip jie įžeidė jus?
2. Ko šioje situacijoje negalite atleisti?
3. Kas praeityje man tai primena?
4. Ar yra kas nors, kas atima jėgas ar norą galvoti apie atleidimą?

Surašykite atėjusius į galvą jausmus. Gal jums padės tokie klausimai:

1. Ką aš jaučiu, kai įsivaizduoju asmenį, įpainiotą į situaciją, – liūdesį, depresiją, pyktį, kaltę, įžeidimą, nerimą?
2. Šalia pagrindinių emocijų atsiranda sumišimas, pažeminimas ar gėda – ar jie sumišo su pagrindinėmis?
3. Ar noriu puoselėti šiuos jausmus ir jų nevengti?

Laiško viduryje, jei prisimenate anksčiau nutikusį panašų įvykį su tuo pačiu ar kitu asmeniu, būtinai parašykite, kaip ta situacija atrodė anuomet. Atsiminkite, kad ankstesnis sielvartas gali prisišlieti prie įvykusio vėliau ir jo nepaleisti, nes jie abu neuronais susieti smegenyse.

Šiame *emocingame* laiške surašykite viską, kas šauna į galvą. Perskaitykite, ar tikrai nėra ko pridurti. Tuomet jį padėkite į šalį. Kai kurie žmonės laikosi ritualo ir degina laiškus. Nors ir kiltų noras jį išsiųsti, susilaikykite. Supratimas atsiranda ne po pirmo, bet po antro laiško.

Dabar pereiname prie kito laiško.

Atsakomasis laiškas

Veiksmingumo išmokau mokydamas kursuose, surengtuose vedybų ir šeimos konsultavimo klausimais, ir klausydamasis kitų žmonių nuomonės, taip pat dirbdamas Havajuose šeimos gydymo ritualuose *Ho'o Pono Pono*. Tai tradicinė senovinė havajiečių praktika, kai, atsiradus santykių problemoms ir disharmonijai tarp artimiausių šeimos narių, susirenka visi šeimos nariai. Tai didelės šeimos iš 20 ar daugiau asmenų.

Per *Ho'o Pono Pono* seansą kiekvienas šeimos narys – nuo vaiko iki senolio – pasako, kaip jis buvo paveiktas nesutarimo ir įžeidimo. Iš visų tikimasi atleidimo, todėl greitai atkuriama harmonija. Tačiau dalyvavimas užtrunka net keletą dienų, kad visi neskubėdami papasakotų, kaip jaučiasi, išsiaiškintų, kas atsitiko, o paskui atleistų visiems susijusiems asmenims. Tai būtina atkuriant harmoniją ir draugiškumą.

Parašykite antrą laišką kaip įžeidėjas. Juo atsakykite į savo pareikštas skriaudas. Pasirašykite sau laišką apsimesdami, kad jį gavote iš įžeidėjo. Jūs būsite tas balsas, kuris tiksliai pasakys, kas įvyko ir kodėl žiūrint iš tos perspektyvos.

Laiške, kuriame bus paaiškinta ir pasiteisinta dėl praeities, vėl parašykite, ko iš jų tikitės. Tegul jis (ji) paaiškina, kaip reagavo į jūsų širdgėlą ar susierzinimą. Labai svarbu, kad gautumėte tai, ko norite. Jei pageidaujate, kad jie atsiprašytų, padarykite šitai jų vardu. Jei reikia, kad įžeidėjas patirtų įžvalgas, jam į lūpas įdėkite tuos žodžius. Nors tai yra norų tenkinimo laiškas, nustebsite, kokių įžvalgų ir naudos gausite.

Nors ir žinote, kad laišką parašėte patys, vis dėlto rašant kito vardu kažkas įvyksta. Keli mano studentai sakė, kad tas asmuo niekada to nepasakytų. Tai supratę, jie pripažino bergždžių norų beprasmiškumą ir atsikratė savo susierzinimo.

Kad palengvinčiau šį darbą, savo klientams sukeldavau hipnozę įteigdamas, kad jie gauna tai, ko trokšta. Jūs šito galite pasiekti atsipalaiduodami ir įsivaizduodami, kaip jie atsiprašo jūsų. Tai veiksminga priemonė, ir tyrimai parodė, kad protui dažnai nėra skirtumo tarp hipnozės vaizdinių ir tikrų įvykių. Giliai atsipalaidavę ir duodami sau to, ko norite, apgausite protą, jo nekamuos buvusi situacija ir jis pasijus geriau.

Kad geriau suprastumėte kitą asmenį, reikia **apsivilkti jo marškinius**. Nuorodos, galinčios jums padėti:

1. Parašykite, koks pagrindinis moralės kodeksas, kuriuo vadovaujasi tas asmuo, ir kas nulėmė jo elgesį šioje situacijoje.
2. Kaip jis suvokia pasaulį? Ko bijo, ką myli, ką mėgsta ir ko ne?
3. Kaip jis augo šeimoje?
4. Kas susiję su jo kultūra ar gyvenamuoju laikotarpiu?
5. Kokios jo problemos?

6. Koks jo emocinis intelektas?
7. Ko jis tikėjosi iš jūsų ir kitų?

Jeigu neatsakėte į klausimus, jūs apie asmenį per mažai žinote, kad galėtumėte smerkti.

Rašant ateina palengvėjimas. Supratimas panaikina emocinį nerimą. Gailestis suteikia atleidimą.

Jeigu jaučiate negalintys išleisti jausmų, o tai yra normalu, skaitykite kitą skyrių. Atleidimas duoda nuostabių vaisių. Atsižvelgiant į atliekamas kiekvienos stadijos užduotis, procesas įsibėgės. Tuomet įvyks staigus pasikeitimas ir jūs galėsite išleisti įniršį.

Ketvirtoji kliūtis

Reakcija į žmones ir pasaulį kyla iš užprogramuoto proto. Kai ieškote tiesos, valdote savo gyvenimą. Jūs tam turite priemonių.

Tai pagrindinė kliūtis, nes jūs galite nustoti kaltinti kitus dėl savo nesėkmių ir valdyti reakcijas. Tai nėra lengva, bet vertingiau už pyktį ir apmaudą. Ištikus blogiui, jums nereikia ieškoti pagalbos iš šalies, kad jį įveiktumėte. Jūsų problema tampa iššūkiu, todėl gaunate galimybę atsisakyti ankstesnio mokymo, pamatyti situaciją kitaip ir atleisti.

„Atleidimu parodome savo meilę.
Tarytum sakome: „Aš išleisiu blogį,
kurį tu padarei; neįsižeisiu ir tave mylėsiu.“

BERNIE SIEGELIS, MEDICINOS DAKTARAS, *PRESPRIPCION FOR LIVING* („GYVENIMO RECEPTAS“)



SEPTINTAS SKYRIUS

Kaip lengviau atleisti

„Tas, kuris negali atleisti kitiems, sugriauna tiltus,
per kuriuos teks pačiam eiti;
nes kiekvienam žmogui reikia atleidimo."
GEORGE'AS HERBERTAS (1593–1633)

Suraskite atleidimo prasmę

Svarbiausia surasti savo atleidimo prasmę. Štai du pasakojimai, rodantys jo galią.

Amy Biehls

1993 m. Pietų Afrikoje siautėjant apartheidui, jaunas juodaodis užmušė Amy Biehls – amerikietę, Rodso stipendininkę ir mainų studentę. Iš JAV atvyko Amy tėvai, rėmę jos protestus prieš apartheidą. Jie norėjo pagerbti savo dukters idealus ir aplankyti žudiko šeimą. Tėvai atleido žudikui ir pasisakė teisme, kad jaunuoliui būtų dovanota bausmė. Jie sakė tikį, kad to būtų norėjusi nužudytoji jų dukra*.

Amy tėvai sugebėjo dėl meilės dukrai ir jos aukščiausiajai vizijai pakeisti savo požiūrį ir priimti jos nuomonę. Ši prasmė padėjo jiems atleisti.

---

* Žr. Reid, 2000.

Laukinis Bilas

George'as Ritchie, daug metų dirbęs psichiatru Virdžinijos universitete, parašė įžvalgią knygą *Return from Tomorrow* („Sugrįžk iš rytojaus“). Joje jis pateikia įtaigų pasakojimą.

Prieš tapdamas gydytoju, Ritchie priklausė nedidelei medikų komandai, kuri buvo nusiųsta į išvaduotą nacių koncentracijos stovyklą. Čia jis sutiko Laukinį Bilą Kodį, kitaip sakant, tokiu slapyvardžiu pasivadinusį kalinį žydą. Šviesių akių vyras su amerikiečiais kareiviais nenuilsdamas dirbo po 15–16 val. kasdien. Amerikiečiai pradėjo nuvargti, bet šio vyro stiprumas, atrodė, didėjo. „Užuojauta draugams kaliniams spindėjo jo veide“, – pranešė dr. Ritchie.

Amerikiečiai neabejojo, kad Laukinis Bilas koncentracijos stovykloje sėdėjo neilgai. Kai Ritchie rado įrašus, kad Laukinis Bilas čia atsidūrė 1939 m., jis buvo šokiruotas. Psichiatras paklausė Laukinio Bilo, kaip šis išsaugojo gyvybę šešerius metus, kai kiti merdėjo. Štai ką jis atsakė:

„Mes gyvenome Varšuvoje, žydų kvartale: mano žmona, dvi dukros ir trys maži sūneliai... Kai vokiečiai pasiekė mūsų gatvę, visus sustatė prie sienos ir sušaudė. Maldavau, kad leistų mirti su šeima, bet kadangi kalbėjau vokiškai, jie paskyrė mane į darbo būrį. Tada turėjau apsispręsti, ar galiu nekęsti kareivių, kurie tai įvykdė. Tai buvo lengvas sprendimas, tikrai. Aš buvau teisininkas. Savo praktikoje susidūriau ir žinau, ką daro neapykanta žmonių protui ir kūnui. Neapykanta ką tik nužudė šešis man brangiausius žmones pasaulyje. Tada nusprendžiau, kad likusį savo gyvenimą – tai bus kelios dienos ar daug metų – mylėsiu kiekvieną žmogų, su kuriuo man teks susidurti.“*.

Žmogus ieško prasmės

Man's Search for Meaning („Žmogus ieško prasmės“) – tai dr. Victoro Frankelio, ištvėrusio nacių mirties stovyklos žiaurumus, knyga. Jis išgyveno, nes sugebėjo rasti gyvenimo prasmę. Daktaras pastebėjo, kad neradusieji gyvenimo prasmės dažniausiai neišlikdavo.

---

* Žr Ritchie, 1978.

Gydytojas Frankelis gydo žmones ir padeda jiems rasti gyvenimo prasmę. Jis jautė, kad žmogui didžiausia paskata – dirbti prasmingą darbą. „Amazon"* sako, kad 1990 m. ši knyga Amerikoje buvo viena iš dešimties aktualiausių knygų.

Rasti prasmę yra esminė pamoka ne tik atleidžiant, bet ir apskritai gyvenant.

- Kas jus galėtų įkvėpti atleisti?

Geriausia strategija įveikiant gyvenimo sunkumus

Jūs nežinote, su kuo smegenyse bus susieta jūsų patirtis. Nauja sunki situacija ar problema gali prisišlieti prie tuzino kitų minčių šablonų ir patirčių bei dukart tiek įvairių taisyklių ir sprendimų. Štai kodėl, mokantis atleidimo, geriausia strategija yra suskaidyti susierzinimą (3 skyrius). Jei yra sunkumų su situacija, ją suskaidykite smulkiau.

Metodai, leidžiantys paspartinti atleidimo darbą

Ieškokite panašių anksčiau buvusių įvykių. Kiekviena nauja mūsų patirtis prisišlieja prie jau *susiformavusių* patirčių *grupių*, esančių smegenyse. Taigi, vertindami ankstesnes situacijas, matome jų svarbą ir sąsajas su dabar išgyvenama situacija. Nustačiau, kad atleidimas gali pagilinti jūsų požiūrį į anksčiau buvusias situacijas ir susijusius žmones.

Atsiminkite, kad jūsų supratimas apie gyvenimą stiprėja, kai atsikratote susierzinimo, susijusio su šeima, religija ir kultūra, kurioje užaugote**.

Atleidimo konsultacijose sesija bus daug lengvesnė, jeigu prisiminsite ankstesnes situacijas, kurios susijusios su dabartine. Kai asmuo negali atleisti sutuoktiniui, kuris panašus į savo tėvą / motiną ar brolį/ seserį, tam kartui reikėtų nutraukti darbą, susijusį su sutuokti-

---

* „Amazon.com" – elektroninės komercijos portalas, savo veiklą pradėjęs 1995 m. Pradžioje prekiauta tik knygomis, paskui ir vaizdajuostėmis, DVD filmais, muzikos diskais, programine įranga, drabužiais, maistu, baldais, elektronika ir kitomis prekėmis (*vert. past.*).

** Žr. Arrien, 1991.

niu, ir paanalizuoti tas pačias situacijas, buvusias su tėvais ar broliais / seserimis. Kai pirmiausia susitvarkote su ankstesniu asmeniu, vėliau kilusį įniršį dėl sutuoktinio galima suvaldyti lengviau.

Jei kam nors sunku atleisti, savęs paklauskite:

1. Ar ankstesniame mano gyvenime buvo kas nors, padaręs tokį patį ar panašų dalyką?
2. Ar aš anksčiau esu padaręs tokį patį ar panašų dalyką?
3. Ar anksčiau buvo tokia situacija? Jei taip, prisiminkite ankstesnį laiką.
4. Analizuokite buvusias situacijas ir, jeigu dar turite sunkumų, savęs paklauskite, gal yra dar ankstesnė situacija, kurią reikia peržiūrėti. Pavyzdžiui, susierzinimas, ištikęs gyvenant su antru vyru, jau galėjo būti atsitikęs gyvenant su pirmuoju. Jeigu susierzinimas nekinta, ieškokite dar ankstesnių situacijų.

Apmąstykite, ar atleisti netrukdo teisingumas

Stiprus troškimas išlaikyti teisingumą gali neigiamai paveikti pasiryžimą atleisti. Mūsų požiūriu, ką kitas padaro, dažnai atrodo nesąžininga, ypač jeigu jis (ji) neatsiprašė ar nepripažino padaryto mums poveikio. Gali būti daug priežasčių, kodėl mūsų neatsiprašo, bet apie jas negalvojame, nes manome esą teisūs. Kas yra teisinga (sąžininga), sunku sutarti, nes kiti tuos pačius dalykus mato kitaip. Mes manome, kad skirtumų neturėtų būti, bet jų yra. Štai kodėl mums reikalinga teisinė institucija, turinti nustatyti, kas yra teisinga. Socialiniu požiūriu mes kuriame įstatymus, kad nuspręstume, kas yra teisingumas, tačiau įstatymai tokie vis dar nėra. Šis skundas prasideda vaikystėje ir niekada nesiliauja: „Tai neteisinga!“

Net jeigu kyla noras idealizuoti, kaip būtų puiku, jeigu žmonės būtų teisingi ir tikrai jus vertintų, kitas asmuo vargu ar taip mato kaip jūs. Jūsų norai baigiasi tuo, kad kartais dėl niekų smarkiai susierzinate. Teisingumas dažnai yra asmeninių norų ir privilegijų maskaradas. Teisingumas yra tai, ko aš noriu, bet kai nori kitas, tada jau neteisinga. Dėl tos priežasties kiekvienas asmuo užsisklendžia savo pažiūrose. Rezul-

tatas – kiekvienas kovoja dėl to, kas jų, ir patiria kylantį apmaudą. Visų svarbiausia būti teisingam pačiam sau*.

Taip iškreiptai, bet teisingai mąstydami, dažnai matome sąlyginius įsitikinimus, paremtus vidiniais įstatymais, pavyzdžiui: „Jei mane mylėtų, suplautų indus"; „Jei mane mylėtų, nupirktų puikų automobilį"; „Jei mumis rūpintųsi, po darbo iš karto eitų namo"; „Jei vertintų mano darbą, pakeltų algą"; „Jei mane mylėtų, nesuktų man galvos, kai po darbo pareinu namo." Knygos *Thoughts & Feelings: the Art of Cognitive Stress Intervention* („Mintys ir jausmai: streso intervencijos pažinimo menas") autoriai dr. Mathew McKay, Martha Davis ir Patrickas Fanningas pažymi, kad jūs galite atitaisyti paklydimą pripažindami, jog dėl „teisybės" visada kyla ginčų. Geriau sakyti, kad jūs šito norite, jums to reikia ar tam teikiatę pirmenybę. Reikia kalbėti ne apie teisybę, bet apie sąžiningumą sau ir kitiems**.

Patenkinkite norus ir poreikius

Sunku išreikšti ir patenkinti savo norus ir poreikius. Jei niekas nenorės tų norų išgirsti, jie greičiausiai liks nepatenkinti. O jei ir išgirstų, reikia turėti puikius kalbėjimo įgūdžius, kad žmones įtikintumėte.

Dr. Marshallas Rosenbergas visą gyvenimą mokė *užjaučiančio bendravimo,* kuris padeda žmonėms geriau suprasti save ir kitus, kad jie galėtų lengviau patenkinti savo norus ir poreikius. Jo puikus darbas aprašytas knygoje *Nonviolent Communication: A Language of Compassion* („Nesmurtinis bendravimas – užuojautos kalba")***.

Mūsų norai ir poreikiai dažnai kyla iš pasąmonės. Toliau knygoje galėsite geriau paanalizuoti savo norus ir poreikius, kad įvyktų atleidimas.

---

* Žr. McKay ir kt., 1981.

** Ten pat.

*** Rosenberg, žr. p. 88.

Slaptas požiūris, padedantis atleisti

Nuolankumas yra slapta jėga, palengvinanti atleidimą. Anksčiau ar vėliau visi suvokia šio požiūrio galią. Tada mes nepaisome savo noro būti teisūs ir į situaciją stengiamės žiūrėti objektyviau. Nuolankumas nereiškia silpnumo, baikštumo, paklusnumo ar keliaklupsčiavimo. Tai reiškia, kad pakanka vidinės stiprybės ištarti: „Aš to nežinau!"

Šis bruožas, kaip nė vienas kitas, mus atveria atleidimui, nes sumažina mūsų gynybą ir duoda gailestingumo, kad pamėgintume suprasti kito žmogaus situaciją. Jis nuramina reptilijų smegenis. Nuolankumas leidžia atsitraukti nuo gynybos mechanizmų, kurie kaltina ir puola, kad mes būtume saugūs. Kuklumas mums liepia neapsimesti visažiniu Dievu.

Nuolankumas skatina prisipažinti, kad ir mes suteikėme skausmo kitiems ir nesame geresni už tuos, kuriems nenorime atleisti. Jis taip pat padeda atleisti sau, nulipti nuo pjedestalo, ant kurio vaidinome Dievą, ir pripažinti savo trūkumus ne tam, kad save pasmerktume, bet tam, kad priimtume: „Ir man Dievo malonė davė tokį patį kentėjimą." Šiuo teiginiu pripažįstame, kad nuo kitų nesiskiriame, skiriasi tik aplinkybės. Tai leidžia nesigriebti gynybos ir puolimo, bet naudotis nuo gimimo paskirta teise mėgautis taika, džiaugsmu ir meile.

Kaip įžiūrėti tiesą

Sąžiningai stengtis įžiūrėti situacijoje esančią tiesą – tai atsiplėšti nuo stipraus troškimo išlikti teisiam. Nuolankumas yra nepatogus drabužis, bet jį apsivilkę atrandame daugiau džiaugsmo, ramybės ir meilės. Daugelis nuolankiai pripažįsta, kad yra dieviškumas ir šventumas.

Pyktis, baimė, meilės stoka mus skatina nuolankiai ištarti: „Aš iš tikrųjų nežinau, kas čia vyksta." Tuomet galbūt pajėgsime įžengti į savo aukštesnįjį „aš", leisdami lietis meilei, gyvenimui ir ramybei. Čia tikrasis teisingumas, iš kurio teka atleidimas.

Nuolankumas ne tik liepia neapsimesti Dievu, galvojant, kad viską suprantame, bet skatina įsikibti Dievui į ranką. Kai Jį prašome leisti pažinti tiesą, ją ir pamatysime, nes taip elgdamiesi žiūrėsime meilės akimis.

Plėtokime sprendimo galią

Taip pat svarbus sugebėjimas *nuspręsti* atleisti. Šioje dalyje šis žodis aptariamas kaip aktyvus veiksmažodis, įsišaknijęs dabartyje, bet ne planuojamas atlikti vėliau. Žodžiai *pasiryžimas* ir *ketinimas*, priešingai, kalba apie atleidimą, būsiantį ateityje. Todėl ketinimą atleisti reikia nuolat atnaujinti.

Knygoje anksčiau esu sakęs, kad sunku nuspręsti atleisti. Jei ketinimas atleisti yra stiprus, esant supratimui, jo laikomasi lengviau. Skaitydami šią knygą, įgyjate pakankamai supratimo apie neatleidžiamas situacijas, užuojautos sau ir kitiems, kad nuspręstumėte kuo greičiau atsikratyti susierzinimo. Gal vienos situacijos įniršį jau paleidote, o dabar imatės kitų.

Pasiryžimas ir ketinimas padeda nuspręsti. Nors jūs, skaitydami knygą, renkate informaciją, tačiau duomenų kaupimą lemia šios dvi savybės. Įkvėpimas didina pasiryžimą ir ketinimą.

Pasiryžimas

Kai turime aukščiausią viziją (pirmas svarbiausias atleidimo dalykas, 1 skyrius), atsiranda ryžtas atleisti. Šis pasiryžimas yra svarbiausias atleidimo elementas. Visi kiti randasi iš mūsų valios vyksmo.

Klausimai sau:

1. Ar šiuo klausimu esu pasiryžęs dirbti?
2. Ar esu pasiryžęs sutikti savo demonus?
3. Ar esu pasiryžęs išleisti jausmus?
4. Ar esu pasiryžęs būti sąžiningas sau?

Ketinimas

Pasiruoškite *atleidimo galios procesui* skatinami šio ketinimo: „Atleidimas turi didelę galią ir mane išlaisvins.“ Jei jūsų ketinimas stiprus, veikite tol, kol pajusite vidinį pasikeitimą. Tuomet lengviau atsiras pasiryžimas atleisti. Tai gali užtrukti, ypač jei reikia užgydyti senas žaizdas, bet pirmasis uždavinys – palaikyti esminį pasiryžimą.

Mano paties gyvenime žemiausia riba buvo 1993 m., kai stengiausi suvokti, kas vyksta. Perskaičiau „Stebuklų kurso įžangą“, kurioje teigiama, kad Dievas yra besąlyginė meilė, bet, norint ją patirti, pirmiausia reikia atleisti. Mane uždegė aukščiausia vizija – patirti Dievo meilę. Toliau skaitant įžangą, sustiprėjo pasiryžimas, o paskui atsirado ketinimas atleisti. Kai suvokiau, kad, norėdamas patirti besąlyginę meilę, privalau atleisti, priėmiau sprendimą nepakilti nuo rašomojo stalo tol, kol neatleisiu visiems, kam tik galiu. Po kelių valandų pradanginau visas skriaudas, kurias tuo gyvenimo laikotarpiu savyje nešiojausi.

Tai atrodytų neįtikėtinas žygdarbis, bet taip nebuvo. Aš trisdešimt metų dirbu vidinį darbą, esu susipažinęs su psichologija ir dvasingumu. Tie dalykai man padėjo.

Kai išleidau svarbiausias emocijas, septynerius metus jutau Dievo meilę. Šis visuotinis ketinimas kartu su sprendimu rodo, kad visada yra keletas įsipareigojimo lygių. Aš įsipareigojau visam procesui, bet analizuojant atskirus įžeidimus kartais atsirasdavo kliūčių, todėl negalėdavau judėti pirmyn.

Tą patį šabloną matome santuokoje. Įsipareigojimas santuokai ir sprendimas ją išlaikyti gali išlikti, bet santykiuose atsiranda sunkumų, sukeliančių konfliktą. Jei stengiamasi likti kartu, bet nėra įkvėpimo santykius padaryti geresnius, troškimas skirtis gali būti didesnis už norą likti kartu. Tada santuokinis įsipareigojimas subliūkšta, o pora nusprendžia savo santykius nutraukti.

Sprendimas atleisti

Kartais proceso metu jūs galite sąmoningai nuspręsti atleisti. Šis sprendimas yra valios veiksmas, atliktas rimtai įsipareigojus savo aukščiausiajam „aš“, kuris jus perves per sunkią emocinę teritoriją. Atleidimui atsiveriate pripažinę, kad pyktis neveiksmingas. Priimdami sprendimą atleisti, susigrąžinate galią, kurią iš jūsų gyvenimo pavogė situacija ar jus įžeidęs asmuo.

Sprendimo atleisti klausimai. Savo žurnale surašykite atsakymus į šiuos klausimus:

1. Ar esu pasiryžęs įveikti šią sunkią situaciją?
2. Kodėl noriu šiam asmeniui atleisti?
3. Ar įsipareigoju išsivaduoti iš neigiamų gyvenimo padarinių, kurias sukėlė ši situacija?
4. Kas man trukdo nuspręsti išsivaduoti iš šitos graužaties?

Nepastebėta smegenų funkcija

Smegenų gebėjimas, kuris dažnai lieka nepastebėtas modernioje, į kompiuterius orientuotoje visuomenėje, yra *intuityviosios galios* naudojimas – labai naudinga savybė mokantis atleidimo. Ji dažnai siejama su dešiniuoju smegenų pusrutuliu*.

Sužadinkite intuiciją. Mokydamiesi atleidimo turime vidinių šaltinių, padedančių mums pagyti. Atvirumas kūrybai bei išminties ir žinių šaltiniams yra raktas į aukštesnes žmogaus proto funkcijas. Visi turime įgimtą sugebėjimą, vadinamą įvairiais vardais: intuicija, nuojauta, vidinis vadovavimas ir kt. Šiais įgūdžiais išsiskyrė įvairių amžių istorinės asmenybės. Kai kurių gebėjimai ypač buvo ištobulinti, kur kas daugiau nei kitų, tačiau kiekvienas žmogus gali tapti panašus į jas.

„Protas gali vystytis taip toli, kiek tai įmanoma įrodyti.
Vystymasis pasiekia tokį lygį, kad atsiranda
aukštesnysis žinojimas.
Tačiau neįmanoma įrodyti, kaip jis atsirado.
Visi didieji atradimai yra padarę tokį šuolį."
ALBERTAS EINSTEINAS**

Thomas Edisonas tvirtai tikėjo šiuo intuityviu jausmu ir juo dažnai naudojosi. Kai jam sunkiai sekdavosi rasti problemos sprendimą, sėdėdamas ant kėdės jis stengdavosi užmigti, mintyse turėdamas parengtą

* Žr. Dr. Danielio Benoro tinklalapį www.healthy.net.
** Žr. Clark, 1971.

klausimą. Rankoje Edisonas laikydavo raktus. Kai užmigdavo, raktai iškrisdavo ant žemės ir jį išbudindavo. Tada jis prisimindavo, ką sapnavęs. Sapnuose jis dažnai gaudavo atsakymus į savo klausimus*.

Kad intuicija būtų galima naudotis, reikia atvirumo naujai patirčiai. Kai susiduriame su iš pažiūros neišsprendžiamu uždaviniu ar dilema, į tai pažiūrėkime iš šalies, atsisakykime normalaus mąstymo būdo; tai dažnai vadinama „nestandartiniu mąstymu".

Tyli, rami aplinka ir protas mums padeda surasti tą kūrybingą savo dalį. Man tai dažniausiai pasiekiama ankstyvais rytais, prieš pat nubundant. Mano draugas Nilas, statybų rangovas, tokiomis ankstyvo ryto valandomis kuria projektus ar sprendžia statybines problemas. (Daug kas sako, kad tai geriausias laikas medituoti.) Jis dažnai suranda ir ištaiso klaidas, kurias buvo padaręs iš vakaro.

Taika ir ramybė palaiko nesuaktyvintas reaktyviausias ir emocingas smegenų dalis, todėl galime spręsti problemas ir įsiklausyti į intuiciją.

Kol dirbate stengdamiesi atleisti, pasinaudokite šio veiksmingo šaltinio pagalba.

Pateikiame Patanjali, Indijos jogos sutrų sudarytojo, gyvenusio apie 3 a. pr. Kr., mintis:**

> „Kai esate įkvėptas kokiam aukštam tikslui, neįprastam projektui, visos jūsų mintys sutrauko grandines; jūsų protas peržengia ribas, sąmonė išsiplečia įvairiomis kryptimis, ir jūs atsiduriate naujame ir nuostabiame pasaulyje. Prislopusios galios, gebėjimai ir talentai atgyja, ir jūs pasijuntate esąs daug puikesnis asmuo, negu kitados svajojote būti."

Pakeiskite senas įprastas mintis

Laikydami apmaudą, negalime mąstyti apie taiką, mažiau turime aukštesnės galios. Veiksmingo mąstymo galimybė prarasta dėl perne-

---

* Benor, 2002.

** Ten pat.

lyg didelio streso. Išlikimo mechanizmai ir reakcijos gali mus apimti, taip tampame bejėgiai, negalime telkti aukštesnių minčių.

Pastaba. Kad stresas būtų lengviau įveikiamas, **sustokite ir susikaupkite mąstymui.**

Daugiau kaip prieš trisdešimt metų dr. Herbertas Bensonas iš Harvardo medicinos mokyklos sukūrė *atpalaidavimo reakciją,* kad žmonės pajėgtų susitvarkyti su stresu ir neigiamais veiksniais, pavyzdžiui, aukštu kraujospūdžiu. Jis studijavo pasaulio medituotojų atradimus ir juos įtraukė į savo atpalaidavimo metodą, kad žmonės pasijustų geriau ir pakeistų neigiamo mąstymo įpročius*.

Nuostabūs duomenys, gauti atliekant neuromokslo ir pažintinių studijų tyrimus, rodo minčių ir įsitikinimų galią. Čia atleidimas vaidina svarbų vaidmenį. Jei žmogaus prote siaučia neigiamos mintys, jis neras ramybės tol, kol visų neišanalizuos ir jų neatsikratys. Kitas būdas pakelti protą į aukštesnę būseną – *nuolatinė* meditacija ar kontempliacija. Antraip atleidimas bus kritiškas.

Labai tinka *atleidimo galios procesas.* Asmuo, išsivadavęs iš aukos ir kaltės minčių, atras taiką, džiaugsmą ir gyvenimo meilę. Kol tai atsitiks, giliausias dvasinis ir gyvenimo potencialas nebus lengvai pasiekiamas.

Kaip pakeisti vidinę patirtį

Pasinaudokite savo vaizduote. Naujausi hipnozės tyrimai, keičiant vidinę patirtį, yra nuostabūs. 2005 m. lapkritį žurnalas *The New York Times* pranešė: „Ką matote, nereiškia, kad gausite, nes tai, ką matote, priklauso nuo jūsų patirties, kuri pasirengusi interpretuoti neapdorotą informaciją." Tai patvirtinimas to, ką jau aptarėme ankstesniame skyriuje. Straipsnyje aiškinama, kad hipnotizuoti žmonės apžvelgė praeities įvykius ir juos pataisė, o smegenys reagavo taip, lyg tie įvykiai būtų buvę ištaisyti realybėje. Kai įvykis per hipnozės seansą buvo at-

* Žr. Benson, 1976.

kurtas atmintyje, smegenys reagavo taip, tarsi nauja hipnozės patirtis būtų tikra*.

Hipnozės terapijoje tai taikoma seniai, bet dabar mokslas šias mintis tik patvirtina. Meditacija mums leidžia vėl interpretuoti ir dažnai pakeisti traumos patirtį. Tulanos universiteto ir Floridos valstybinio universiteto profesorius Charlesas Figley, traumos tyrimų pradininkas ir vienas iš Žaliojo kryžiaus fondo ir traumatologijos akademijos įkūrėjų, pripažįsta, kad vizualinės kinestetinės disociacijos (VKD) hipnozės metodas yra veiksmingas ir padeda nuraminti žmones po trauminių įvykių**.

Atsipalaiduokite, kvėpuokite ir įsivaizduokite save paplūdimyje ar kalnuose; gėrėkitės vaizdais ir apsimeskite, kad tai tikra, ir protas ims veikti taip, tarsi tai būtų tiesa. Tokia veikla per kelias minutes gali pakeisti jūsų susierzinimą. Žinoma, tam reikia praktikos, bet, neilgai trukus, jūs pailsėsite, o protas perkeis mintis ta linkme, kuria norite.

Marija atėjo pas mane jau pasirengusi mesti darbą. „Nekenčiu savo viršininko kaip visi kiti", – rėžė ašarodama. Jos viršininkas su ja žiauriai elgėsi kitų darbuotojų akyse. Ji negalėjo to atleisti. Pasitelkęs hipnozę, parodžiau Marijai, kad viršininkas jos atsiprašė. Tuomet parodžiau vaizdinį, kad Marija atleidžia viršininkui. Nereikalavau, kad ji atsiprašytų, tiesiog parodžiau tokį vaizdinį, tarsi tai jau įvyko. Sesija truko 20 min., bet kai baigėsi, Marijai viršininkas neatrodė nemalonus, ir ji jautė, kad ten gali dirbti ir toliau. Po mėnesio moteris entuziastingai atsiliepė apie darbą, o su viršininku gražiai sutarė.

Tai pavyzdys, kaip atleidimą palengvina vaizduotė. Nors ši situacija buvo sukelta per hipnozės seansą, jūs šį metodą galite naudoti bet kada. Jis vadinamas įvairiai, dažniausiai – kūrybinė vizualizacija ir autohipnozė. Šiuos įgūdžius turime visi, tik reikia juos tobulinti ir praktikuoti.

---

* Žr. Blakeslee, 2005.

** Žr. Figley, 2000.

Atleidimo vizualizacija. Pirmas žingsnis pradedant įsivaizdavimą – padaryti pertrauką ir atsipalaiduoti.

1. Užsimerkite.
2. Kuo geriau atsipalaiduokite, kad neliktų jokios įtampos. Atsikratykite visų rūpesčių bent jau atlikdami šį pratimą ir išlaikykite ramybę.
3. Įsivaizduokite į jus besiliejančią meilę, gal iš dieviškojo šaltinio ar iš jūsų įsivaizduojamo, galinčių jums siųsti meilę. Tai gali būti jaudinantis dalykas.
4. Kai jausite jus pripildančią meilę, įsivaizduokite jus suerzinusį asmenį. Siųskite jam savo meilę (mintyse galėtumėte net jį apsikabinti). Tai darykite tol, kol pajusite, kad atsiranda teigiamų pokyčių.
5. Pastebėsite, kad kuo daugiau duodate meilės, tuo daugiau jos gaunate. Jūs ne tik pasijusite geriau, bet tapsite atlaidesni.
6. Įsivaizduokite save to asmens kailyje ir kaip jam visa tai atrodė.
7. Įsivaizduokite, kad jam atleidžiate. Koks tai jausmas.

Nustebsite, ką visa tai gali jums duoti. Mes labai gerai matome neigiamus dalykus, bet įsivaizduoti teigiamus yra daug geriau.

Ar pozityvūs teiginiai padeda?

Pozityvus teigimas yra optimistinis tvirtinimas, nuolat kartojamas visą dieną. Ta galia sutvirtinama vaizduote. Kai kartojate šiuos konstruktyvius pareiškimus, jūs patys įtikite jų tiesa, užuot skleidę neigiamas mintis. Giliai kvėpuodami ir atsipalaidavę, šiems teiginiams padedate įsiskverbti į giliuosius proto sluoksnius. Šie pozityvūs teiginiai gali išstumti negatyvius. Tačiau čia panašu į dėmėtos sienos dažymą. Kad ir kiek dažytum, dėmės vis išlenda. Atleidimas trukdo senoms proto dėmėms išlįsti į paviršių ir griauti mūsų teigiamus pareiškimus ir ketinimus.

Pozityvių teiginių ir kūrybinės vizualizacijos paslaptis – ne specialūs žodžiai ar vaizdai, bet jūsų emocionalus reagavimas. Iš reptilijų

smegenų jus išvaduoja optimistinės emocijos ir suteikia pasitikėjimą, su kuriuo tariate žodžius ir sukuriate vaizduotės paveikslus. Ne žodžiai yra stebuklingi, bet emocijos. Kol išlikimo sistema kontroliuos jūsų neigiamas emocijas, neturėsite trokštamo gyvenimo, nes gyvenate vadovaudamiesi žemiausiomis smegenimis ir mąstymu.

Psichologijoje naudojama kognityvinė terapija tiria negatyvius teiginius, su kuriais žmonės gyvena diena dienon. Dažnai nematote, kaip nuolat kritikuojate save ir kitus, nes tai įsišakniję nuo pačios vaikystės. Vis dėlto po suvokimo paviršiumi tūno kritika ir smerkia viską, ką darote. Šis neigiamas „šnekėjimas sau" niokoja asmenybę ir turi būti pakeistas dėl jūsų pačių laimės ir sugebėjimo atleisti. Iškreipti mąstymo šablonai griauna gyvenimą.

Alicija atėjo į klasę įniršusi ant savo vyro sesers Džanetos. Visą dieną ji galvojo, kaip Džaneta ją įskaudino. Ji ne tik gromuliavo įžeidimą, bet ir palaikė savo pyktį nuolatiniais teiginiais, tokiais kaip „ta nedėkinga..." Alicija emociškai palūžo, o tai parodė jos žodžiai „niekam manęs nereikia". Be to, mintyse ji koneveikė vyrą.

Tai proto *nuodai*. Neigiamos kalbos su savimi žlugdo. Baigiantis pratyboms, Alicija sugebėjo pripažinti tokių kalbų beprasmiškumą ir pasiryžo atleisti. Neigiamus teiginius apie save ir šeimą ji pakeitė teigiamais.

Pozityvios proto sistemos ieškojimas turi ketveriopą veiksmą.

1. Išsiaiškinti neigiamus teiginius, kuriuos sau sakėte daug metų.
2. Atsiradus galimybei, užkirskite kelią kiekvienam tokiam teiginiui.
3. Pasiruoškite emocingų teigiamų deklaracijų, kad pakeistumėte neigiamas.
4. Atleiskite sau ir kitiems.

Pirmieji trys veiksmai sustiprina atleidimo mintis, nes jūs atsisakote reptilijų smegenų kontrolės. Šių smegenų palaikoma išlikimo funkcija skirta krizėms įveikti, bet ne suvokimui palaikyti. Jei pajusite, kad jus vargina ilgalaikė baimė ar pyktis, vadinasi, valdžią perėmė žemutinės

smegenys. Ženkite keturis nurodytus žingsnius. Gyvenkite savo gyvenimą, kuris teikia pilnatvę.

Pagrindinių dalykų santrauka

Kiekviename skyriuje pateikiami pagrindiniai dalykai, kurių reikia atleidimo procesui įgyvendinti. Čia surašyti privalomi svarbiausi punktai. Kai mokotės atleidimo, jų nepamirškite.

1. **Laikykitės aukščiausios vizijos** – su įkvėpimu norėkite atleisti.
2. **Raskite atleidimo prasmę** – vadovaukitės pagrindiniais principais ar gyvenimo vertybėmis, kaip tai darė Laukinis Bilas koncentracijos stovykloje ar Amy Biehls tėvai Pietų Afrikoje.
3. **Kreipkitės pagalbos į kitus ir į Apvaizdą.**
4. **Įsipareigokite procesui** – norėkite atleisti. Ketinkite atleisti. Nuspręskite atleisti.
5. **Suraskite jausmus** – pažiūrėkite, kokie jausmai glūdi po paviršiumi.
6. **Raskite tiesą** – būkite sąžiningas. Tiesa jus išvaduos!

Atleidimo darbo paslaptys

Psichologo konsultacijas teikiu nuo 1968 m. Ilgus metus mokydamas atleisti, radau konsultacijos išmintį, kuri padeda žmonėms tai daryti. Šitai vadinu paslaptimis, nes dauguma žmonių jų nėra girdėję. Jos tokios:

1. **Suskaidykite situaciją** – analizuokite ją dalimis, kiekvieną žmogų atskirai.
2. **Klausykite intuicijos.**
3. **Gaukite kitų žmonių paramą.**
4. **Pasinaudokite vaizduote.**
5. **Ieškokite anksčiau buvusių įvykių** – ieškokite seniau buvusios patirties, tokios pačios ar panašios į dabartinę, kurią norite suvaldyti.
6. **Nelaikykite savęs teisiu, atsiverkite nuolankumui.**

Penktoji kliūtis

Jau įveikėte penktąją kliūtį. Žinote, kas palengvina atleidimą. Jūs dar renkate informaciją ir tobulinate atleidimo įgūdžius. Galbūt jau atleidote svarbiausią savo skriaudą ir dabar analizuojate kitas.

Toliau mokantis atleidimo, susisies esminiai dalykai, paslaptys ir pratimai. 9 skyriuje bus pateikta *atleidimo proceso* pirmos dalies santrauka, 14 skyriuje – viso proceso apibendrinimas, o A priede – visa glausta santrauka. Jūs pamatysite, kaip visa tai dera, ir galėsite naudoti bet kokioje situacijoje.

Atleidimas yra daugiau religijos sritis, nes atleisti mums padeda Dievas. Priimdami Aukštesnę Galią, galime susidoroti su tokiais dalykais, prieš kuriuos jaučiamės bejėgiai.

„Puoselėdami neigiamas emocijas, nukreiptas prieš
kitus ar save, tikslingai
skaudindami kitus, apnuodijame savo fizinę ir
dvasinę sistemas.
Nepalyginti stipresni žmogaus dvasios nuodai
yra nesugebėjimas
atleisti sau ar kitam žmogui. Jie sugadina
emocinę žmogaus sistemą.
Iššūkis... tobulinti gebėjimą mylėti kitus ir save ir
rūpestingai ugdyti atleidimo galią.“

CAROLINE MYSS, WWW.MYSS.COM,
IŠ *ANATOMY OF SPIRIT* („DVASIOS ANATOMIJA“)



AŠTUNTAS SKYRIUS

Jėga anapus atleidimo

„Kiekvienas, kuris domisi mokslu, įsitikina, kad dvasia akivaizdžiai pasireiškia Visatos dėsniuose – dvasia, daug kuo pranokstanti tą, kuri yra žmoguje.“
ALBERTAS EINSTEINAS*

Kalbėdami apie atleidimą, turime omenyje pagrindinius dalykus: kaip, patyrus įžeidimą, laimingai gyventi ir mylėti. Kai išleidžiame *visas* skriaudas, pasiekiame atleidimo galios tikslą ir gauname prieigą prie aukštesnės meilės, įkvėpimo ir kūrybinio gyvenimo principo bei visų sielvartų gydytojo.

Mūsų būties esmė

Mūsų būties centre už reptilijų smegenų / egoizmo vedžiojamų norų, poreikių, mėgstamų ir nekenčiamų dalykų, priešinimosi yra tikroji taika ir pasitenkinimas. Iš jų kyla meilė, ramybė ir džiaugsmas, nepriklausantys nuo išorinio gyvenimo. Visiškas atleidimas gali mus nuvesti į tą gilų patyrimą ir yra svarbiausias tos patirties pranašas.

* Iš 1936 m. Einsteino laiško; jame jis atsako vaikui į klausimą, ar mokslininkai meldžiasi.

Šiam atleidimo lygiui pasiekti būtina tvirta dvasinė praktika, nes patyrus dieviškąją malonę užsimiršta senos skriaudos. Neatsisakius senų skriaudų, dieviškoji malonė mus gali paveikti tik menkai.

Atleidimo galia savo giliausia esme ateina iš meilės ir užuojautos. Net ir biologiniu požiūriu meilė įdiegta į sistemą. Mūsų širdyse yra meilės sukelti jausmai: gerumas, geranoriškumas, užuojauta sau ir kitiems. Mokslininkas Ericas Jantschas knygoje apie gyvąsias sistemas *The Self-Organizing Universe* („Save organizuojanti visata") sako: „Nuo ankstyviausių primityvių organizmų ląstelių masės yra galimybė išeiti už savojo „aš" ir įsitraukti į bendruomenę."* Čia svarbiausia meilė. Ji – dinaminės gyvenimo įtampos šerdis. Valia mus ne tik stumia į egoizmą, priešingai, sujungia į bendruomenę.

Viskas gyvenime prasideda nuo meilės.

„Mes būsime išgelbėti paskutinės meilės formos – atleidimo."
REINHOLDAS NIEBUHRAS

Daugumos pasaulio religijų filosofija, tikėjimai, meditacija ir teologija pirmiausia remiasi meile ar užuojauta. Kadangi asmeninė meilė skleidžiasi iš mūsų į kitus ir į išorinį pasaulį, galėtume pasakyti, kad meilė yra pagrindinė ir neprilygstama gyvenimo dalis. Išėjimas už savojo „aš" neatskiriama atleidimo sąlyga.

Dvasiniame lygyje matome tikrąją atleidimo galią. Per atleidimą meilė grąžina protą ir širdį tiesai. Meilė yra esminė mūsų būties sąlyga. Ji yra mūsų centre. Tai stipriausia ir reikšmingiausia mūsų emocija. Dvasinis gyvenimo lygis yra anapus fizinio, protinio ir emocinio išlikimo ir funkcionavimo. Jei atsižvelgsime į dvasinį būties lygį, gyvenimas turės tikslą ir prasmę, leis mums pakilti aukščiau kūno ir emocinių problemų. Religija yra organizuota pastanga suteikti prasmę dvasinei patirčiai ir perspektyvai**.

---

* Žr. Jantsch, 1980.
** Žr. Young, 2004, 10 sk.

Širdis – Dievo altorius

Savo širdyse jaučiame meilę. Nors kalbėtume apie jausmą dievybei, Aukščiausiajai Galiai ar Dievui, patirtis yra kasdieniame mūsų gyvenime. Žmonės, neišpažįstantys jokios religijos, vis tiek žino, ką reiškia būti nuoširdžiam, gailestingam ir mylinčiam.

Reikia tik šiek tiek pasistengti, kad į žmonių veiksmus žiūrėtume meilės akimis. Kartais širdis parodo, ką daryti, – ar eitume mirti dėl šeimos ar šalies; ar nužudytume kitą būtybę, kad apsaugotume savo mylimus žmones. Neapykanta irgi kyla dėl iškreipto meilės jausmo. Meilės dvasia ir visuotinumas įkvepia mūsų gyvenimą – tai priimame arba ne, išgyvename arba ne.

Mes jaučiamės kalti, kai veikiame prieš meilės ir gyvenimo principą. Ši kaltė, atrodo, mus nušalina nuo kažko aukščiausio, esančio mūsų viduje ir aplink mus. Ji atitraukia mus nuo kilniausių minčių ir tikslų, blokuoja džiaugsmą ar ramybę. Išleidę kaltę, grįžtame į kelią, vedantį dieviškųjų gyvenimo principų link, ir naujai išgyvename meilę, ramybę ir džiaugsmą. Tai yra priežastis atleisti, ir ji suteikia didžiausią galią grįžti laimės link.

„Jūs pirmiausia ieškokite Dievo karalystės ir jo teisumo, o visa tai bus jums pridėta.“

EVANGELIJA PAGAL MATĄ (6,33)

Meilė ir atleidimas

Meilė suteikia džiaugsmą, kuris pripildo mūsų gyvenimą daugybe įvairiausių būdų. Ji atleidimą daro nepakeičiamą. Neturėdami meilės pamato širdyje ir gyvenime lengviau pasiduodame liūdesiui, netekčiai ir nepritekliui, taip gyvenimą padarome nemalonų ir dažnai nepakeliamą.

Kodėl atleidimas sau ir kitiems taip gerai veikia ir greitai gydo, atsakymas paprastas. Anapus mūsų reakcijų ir emocijų painiavos, po mūsų išlikimo mechanizmais yra tyra dvasia, širdis ir sąžinė. Tai mūsų esmė, todėl norint pakeisti gyvenimą atleidimas yra toks veiksmingas.

Apskritai esu įsitikinęs, kad dauguma asmenų yra sąžiningi. Esame padorūs žmonės, kurie save baudžia už blogus darbus. Atleidimas kitiems ir sau leidžia mums tobulai funkcionuoti. Padarius nevertą meilės veiksmą, mumyse atsirandanti reakcija sukelia kaltės jausmą. Atleidimas tai sutvarko. Jis grąžina mus į tikresnę ir autentiškesnę savastį ir būtį.

Martinas Lutheris Kingas Jaunesnysis sakė: „Privalome tobulinti ir palaikyti sugebėjimą atleisti. Tas, kuris neturi jėgų atleisti, neturi jėgų mylėti."

Sveikiausia mūsų proto būsena

Kad išsiaiškintume šią autentišką, pozityvią būseną, pirma apmąstykime tokį pavyzdį. Savo širdį ir protą įsivaizduokite kaip didelį laisvą apskritą guminį žiedą, kuriame nėra įtampos; jis pripildytas pasitenkinimo minčių, gerumo ir meilės. Įsivaizduokite, kad taip gyvenate ir taip jaučiatės. Galbūt aukštesniame lygyje galite jausti ramybę kasdieniuose darbuose ir reikaluose, nes esate tyri ir nuoširdūs.

Ištempę guminį žiedą, sukuriate įtampą. Mūsų pavyzdyje ta įtampa galėtų būti apmaudas ar kaltė. Kaip žinote, vos įtempus guminį žiedą, jo viduje visiškai nebelieka erdvės, kuri buvo teisingas jūsų gyvenimas. Kuo smarkiau įtempiamas žiedas, tuo daugiau pastangų reikia įtampai išlaikyti. Taigi jei sumažinsite įtampą, jūsų protas ir širdis grįš į natūralią padėtį – pasitenkinimo, galios, aiškumo ir meilės erdvę.

Bėgant amžiams, atleidimas buvo veiksminga jėga, nes jis atveria protą gydymui per šaltinį, daug didesnį negu mūsų žemiausiasis „aš". Šis šaltinis turi daug vardų: Meilė, Gamta, Dievas, Alachas, Didžioji Dvasia ir kt. Už visų vardų stovi Tas, kuris aktyvina aukščiausias mūsų mintis, tikslus ir didžiausią potencialą. Paleisdami visą apmaudą, įžeidimus ir praeities skausmus, atpalaiduojame proto ir širdies įtampą, todėl galime lengviau pajusti Aukščiausiąją Galią, mums leidžiančią gyventi laimingesnį, kūrybingesnį ir pasitenkinimo kupiną gyvenimą.

Puoselėkite savo širdį

Pateikiamas metodas, atveriantis žmonėms gilesnį meilės jausmą.

1. Nustumkite neatidėliojamus rūpesčius į šalį ir atsipalaiduokite. Atsikratykite kūno įtampos, pradėkite nuo galvos ir eikite žemyn, leisdami įtampai ištekėti pro pėdas.
2. Pajuskite širdyje meilę. Padidinkite ją, jausdami, kaip iš jūsų meilė teka į kambarį.
3. Jauskite, kaip meilė natūraliai teka iš tos vietos, kur esate, į kaimyninę aplinką.
4. Išplėskite meilę, kad ji pasklistų po jūsų miestą. Užpildykite ja miesto apylinkes, pasiekite savo mylimus ar kitus žmones, medžius, kaimus, kitus miestus, kol visa sritis bus apgaubta meilės.
5. Užliekite meile savo tautą ir kitas tautas.
6. Matykite, kaip meilė pripildo žemę su visais jos gyventojais ir vandenynus su ten tarpstančiais gyviais.
7. Matykite, kaip jūsų siunčiama meilė palankiai veikia visą gyvenimą.
8. Kai būsite pasiruošę, grįžkite.

Tikras gydymas

Jeigu kojoje yra nešvarumais aptekusi žaizda, jūs negydysite jos tol, kol neišvalysite purvo. Net ir tada dar kurį laiką žaizda gali būti užteršta. Tačiau koja atrodo gerai ir funkcionuoja. Kol ji bus kaip buvusi, vyks gydymo procesas, retkarčiais koją reikės išvalyti, kad nebeliktų nešvarumų. Kai iš proto pašalinate apmaudą, atmintis lieka, bet ji ima gyti, nes jos nebenuodija neapykanta ar kaltė.

Lygiai taip, jeigu jūs meldžiatės, medituojate, pasižadate daryti tik gerus darbus, bet širdyje tūno apmaudas ir kaltė, pozityvūs ketinimai įsitvirtins nelengvai. Jūs turite pašalinti nešvarumus. Kai atsikratote nuoskaudų, prasideda gydymas. Kitu atveju pasižadėjimai, maldos ar meditacija nieko nepadės, reikės juos tęsti. Nešvarumai neleis vykti gydymo procesui ir neįgyvendinsite savo aukščiausios vizijos.

Kai meditavau prieš įvykstant mano atleidimo transformacijai, galėjau pasiekti „gana gerą" proto būseną. Aš net mokiau meditacijos, nes tarpais medituodavau nuo šešiolikos metų. Po tos atleidimo transformacijos mano protas tapo daug ramesnis ir švaresnis, o meditacija

prasidėdavo ramybėje, nors prieš atleidimą reikėdavo daugiau laiko ramybės būsenai pasiekti.

Ši gydymo patirtis yra paprasto proto principo rezultatas: **jūsų mintys negali tuo pačiu metu eiti į priešingas puses ir pasiekti tikslą**. Apmaudas, kaltė, pyktis ir baimė nukreipia protą priešinga meilei, laimei ir taikai kryptimi. Kol nepaleisite šio kartėlio ir baimės, negalėsite išgyti.

Kadangi meilė yra mūsų būties esmė ir aukščiausia smegenų veikla, mums, atleidus visas skriaudas, protas pasikeičia, transformuojasi, atsiranda daugiau meilės, ramybės ir džiaugsmo.

Kai tai įvyksta, natūraliai kyla teigiamas požiūris. Mokantis atleidimo, svarbiausia yra permodeliuoti mąstymą, kad meilė, džiaugsmas, ramybė, kantrybė, dorumas, ištikimybė, švelnumas ir savikontrolė lydėtų mus kiekvieną akimirką.

„Kai panagrinėjate kada nors gyvenusių įtakingiausių
žmonių gyvenimą, atrandate juos visus vienijantį dalyką.
Pirmiausia jie buvo susijungę su dvasine savo prigimtimi ir
tik paskui su fizinėmis savo asmenybėmis.“

ALBERTAS EINSTEINAS*

Mokantis atleidimo kyla klausimas: „Kur jūs padedate savo protą ir ar norite jį ten laikyti?“ Čia gali padėti keletas atleidimo metodų.

- Padėkite protą ant meilės ir nusiųskite šitą meilę įžeidėjui ar įžeidėjams ir sau.
- Melskitės už juos ir save.
- Jeigu norite taikos, puoselėkite savo proto taiką ir nusiųskite taiką įžeidėjams ir sau.

Visi šie būdai padeda atsikratyti skriaudos ir išsiugdyti laimingesnį požiūrį. Maitinkite save tuo, ko jums reikia. Jeigu valdo chaosas, rinkitės taiką.

---

* Žr. Einsteinas.

„Todėl išpažinkite savo nuodėmes vienas kitam
ir melskitės vieni už kitus, kad taptumėte išgydyti. Teisingo
žmogaus malda yra galinga ir veiksminga."
EVANGELIJA PAGAL JOKŪBĄ (5,16)

Dvylika žingsnių

„Jeigu jaučiate apmaudą, iš kurio norite išsivaduoti, iš jo išsilaisvinsite, jeigu melsitės už asmenį ar dalyką, kurie jus piktina. Jeigu maldoje prašysite kitiems to, ko norite sau, būsite laisvas. Melskitės už jų sveikatą, gerovę, laimę ir būsite laisvi. Net jei iš tikrųjų visai to jiems nelinkite, o jūsų maldos – vien tušti žodžiai ir jūs nekreipiate į juos dėmesio, vis tiek melskitės. Melskitės kasdien dvi savaites ir pamatysite, kad tai pasidarys jums svarbu ir jūs to jiems linkėsite ir suvoksite, kad kur paprastai jausdavote kartėlį, apmaudą ir neapykantą, dabar jaučiate užuojautą, supratimą ir meilę."
THE AA BIG BOOK („AA DIDŽIOJI KNYGA")*

Galime paliudyti Dvylikos žingsnių programos, kuri dirba su įvairiais narkomanais, trijų pirmųjų žingsnių veiksmingumą:

1. Pripažįstame, kad negalėjome atsilaikyti prieš (alkoholį, narkotikus ar kitą neigiamą įtaką) ir mūsų gyvenimas tapo sunkiai suvaldomas.
2. Patikėjome, kad mums sveikatą gali grąžinti jėga, galingesnė už mus.
3. Nusprendėme savo valią ir gyvenimą pavesti Dievui, taip kaip mes Jį suprantame.

Dvylikos žingsnių programa yra draugija, kuri siekia savo narių išgijimo ir stengiasi juos apsaugoti nuo narkotikų padarinių, prievartos ar kitos žalingos įtakos jų gyvenime, pasitelkdama tikėjimu paremtą Dvylikos žingsnių programą**.

* Žr. AA, 1976.
** Vikipedija, 12 žingsnių, 2006.

Būkite pozityvus

Pozityvus požiūris į gyvenimą leidžia geriau jaustis. Neatleistos situacijos ir žmonės jūsų širdyje amžinai saugo priešiškumą. Meilė ir priešiškos / kritikuojančios mintys negali tuo pačiu metu būti jūsų galvoje ir sukurti ramius ir pozityvius vaizdinius. Taigi, kad išsipildytų jūsų maldos ir troškimai, pirmiausia turite atleisti.

Jei palaikome ir puoselėjame apmaudą, pyktį, skriaudą, manome, kad galime perskirti savo protą į dvi dalis ir būti laimingi. Kadangi tai neįmanoma, mums iš tikrųjų atimama galimybė turėti džiaugsmo, ramybės ar meilės kupiną gyvenimą. Puoselėjamas apmaudas ir neatlaidus požiūris tikrai neatneš ramaus laimingo gyvenimo.

Švarus protas ir širdis lengviau patirs dieviškąją gyvenimo prigimtį.

„Jei neši dovaną prie aukuro ir ten prisimeni,
jog tavo brolis turi šį tą prieš tave,
palik savo atnašą tenai prie aukuro,
eik pirmiau susitaikinti su broliu,
ir tik tada sugrįžęs aukok savo dovaną."
EVANGELIJA PAGAL MATĄ (5, 23–24)

Atleidimas grąžina galimybę būti pozityviam, nes leidžia atsisakyti neigiamo mąstymo. Kai pašalinate iš gyvenimo neigiamus dalykus, imate taikyti naujus ir pozityvius šablonus.

Enrikė buvo senas mano draugas. Bėgant metams jis darėsi vis negatyvesnis. Jam nepatiko gyvenamoji jo vieta, nors šią gražią vietovę mėgo daugybė žmonių; jį erzino jo šeima, o jis pats nesusirado draugų. Įkalbėjau jį įsitraukti į *atleidimo galios procesą*. Jis dirbo sunkiai, žiūrėjo plačiai ir mano pastabas ėmė į širdį. Per mėnesį jo intymūs santykiai pasidarė geresni, nei buvo dešimtmečiais, jis maloniau bendravo su šeima ir jautėsi laimingesnis, gyvendamas toje pačioje vietoje.

Raskite pozityvių dalykų įvykus tragedijai ar traumai

Kai kam teko ypač sunkios gyvenimo pamokos. Daugybę asmenų laikė įkalinę įvykiai, nes jie nematė nieko pozityvaus. Įžvelgdami pozityvius dalykus, grindžiame kelią atleidimui.

Bet kaip įžvelgti pozityvumą baisiuose dalykuose? Kaip ir visame atleidimo darbe, imkite ir analizuokite atskiras dalis. Pradėkite nuo mažų dalykų. Laikas užgydo visas žaizdas, kaip sako priežodis. Neigiamoje patirtyje rasdami nedidelių dalykėlių, už kuriuos galite būti dėkingi, paspartinate gijimo procesą.

Dėkingumas

Dėkingumas padeda pasikeisti. Jis visada tinka ir suteikia galimybę vis geriau jaustis.

Trečia didžiausia religija Japonijoje Seicho-No-Ie labai aukštai vertina dėkingumą. Jos įkūrėjas Masaharu Taniguchi 1920 m. patyrė nušvitimą. Paskui jis pradėjo mokyti, kad svarbiausios dvasinės vertybės yra dėkingumas, atleidimas ir susitaikymas. Religijos įkūrėjas asmeniškai dirbo su žmonėmis, kad šios tiesos pasiektų jų širdį. Jo dėkingumo darbas ir maldos nenuėjo perniek – teigiama, kad per dešimtmečius įvyko daug stebuklų.

Pozityvioji psichologija, viena iš psichologijos sričių, nekalba apie negatyvią patologiją, bet nagrinėja aukščiausius proto sugebėjimus. Dr. Martinas Seligmanas yra šio darbo įkvėpėjas ir tyrimų variklis.

Viena Seligmano tyrimų grupė surinko daugiau nei šimtą *laimės receptų* nuo Budos iki Anthony Robbinso aiškindamasi, kas suteikia laimę. Dažniausiai laimė pasiekiama, kai kasdien jauti dėkingumą. Tyrime dalyvavę žmonės surašė tris gerus dalykus, didelius ir mažus, įvykusius per dieną. Jie tai registravo kasdien, vakare. Kitos savaitės pradžioje atsakydavo į klausimą: „Kodėl taip gerai pasisekė?“ Po trijų mėnesių šie žmonės tapo daug laimingesni, juos rečiau negu kontrolinę grupę kamavo depresija*.

* Žr. Seligman, 2004.

Trečias laiškas

Šį metodą naudoja derybininkai ir tarpininkai, siekdami apsisaugoti nuo keršto. Kadangi mes neturime tarpininko, konsultanto ar kito neutralaus asmens, mums gali padėti laiškai, pateikti 6 skyriuje. Jau rašėte *Įžeidžiantį laišką* ir *Atsakomąjį laišką*. Trečiasis yra *Dėkingumo laiškas*, kurį dabar sukursite. Jeigu yra keli erzinantys žmonės, kiekvienam iš jų parašykite po laišką.

Dėkingumo laiško dalis paimta iš dr. Angeles Arrien, kultūros antropologės, rašytojos laureatės, švietėjos ir verslo konsultantės, kūrinio *Honorable Closure* („Užbaigimo padėka")*. Labai rekomenduočiau paskaityti jos knygas, tinkančias įvairių kultūrų ir religijų žmonėms.

Dėkingumo laiškas

Šioje atleidimo stadijoje parašykite dėkingumo laišką asmeniui, kuriam norite atleisti. Laiške padėkokite už tai, ką jie padarė jums gero. Atpalaiduokite neigiamus jausmus, nes jie prie laiško nedera.

1. Padėkokite jiems už ilgametes dovanas.
2. Jeigu galite, pasakykite, *kaip* nuo to laiko jūs subrendote protiškai, emociškai ar dvasiškai.
3. Padėkokite už jų pamokas ir tų asmenų reikšmę jūsų gyvenime.
4. Jeigu tai buvo senas mylimasis, *apsimeskite*, kad jį mylite, ir prisiminkite, už ką mylėjote.
5. Įvertinkite teigiamas jų savybes ir užrašykite, kas juose žavi.
6. Kaip jie įkvepia jus?
7. Pakalbėkite apie duotą ir gautą meilę.
8. Pastebėkite savo kūno pasikeitimus. Užrašykite savo įžvalgas.

Kad parodytumėte savo dėkingumą, pirmiausia „turite apsimesti, kad jį jaučiate", bet anksčiau ar vėliau pajusite. Atsiprašykite tik tada, jei pripažįstate, kad tyčia ar netyčia juos įžeidėte.

Pagirkite asmens įgūdžius, charakterį, dorumą, stiprybę, išvaizdą ir tai, kas jums patinka.

---

* Žr. Arrien, 1991.

Jeigu prisimenate, kad ir jūs nelikote skolingi ir juos įžeidėte, galite lengviau pajusti užuojautą ir nuolankumą, o tada akimirksniu žybtelės atleidimas. Tai bus iššūkis atleisti sau.

Dviejų pirmųjų laiškų nesiųskite, pasvarstykite, gal verta išsiųsti šį.

- Kokios mintys ateina į galvą? Užsirašykite jas.

Dženetė parašė dėkingumo laišką užgauliam savo vyrui ir padėkojo, kad jis prisidėjo prie jos valios ugdymo ir ji dabar galinti pasitraukti nuo jo ir jo užgaulių. Moteris pastebėjo, kad jis sunkiai ir pasiaukojamai dirbo, jog ji turėtų puikų namą. Baigusi rašyti laišką, ji apsipylė ašaromis, nes suprato, kaip jį mylėjo.

PASTABA. Noriu pakartoti įspėjimą, pateiktą pirmoje knygos dalyje. Kai į ydingus ryšius grįžta meilė, pasitraukęs asmuo gali vėl sugrįžti pas užgauliotoją, manydamas, kad pagijo, tačiau jį ir toliau užgaulios. (Žr. 11 mitą 3 skyriuje.)

Jeigu dabar sunku parašyti laišką, palaukite, kol tai taps priimtina. Kritinis taškas – žinoti, kad yra galimybė išsakyti dėkingumą šioje ar kitoje situacijoje, nes jame slypi dovana.

Galite paskaityti knygą *Thank God I...: Stories of Inspiration for Everyday Situations* („Ačiū Dievui, aš...: įkvepiančios istorijos kiekvienai dienai“), redaguotą Johno Castagnini. Joje pateikti pasakojimai žmonių, kurie didžiuosiuose savo iššūkiuose rado pozityvių dalykų. Kai kurių pasakojimų pavadinimai tokie: Ačiū Dievui, žmona mane apgaudinėjo; Ačiū Dievui, aš buvau išprievartauta; Ačiū Dievui, sirgau vėžiu; Ačiū Dievui, sergu dedervine; Ačiū Dievui, mano sūnus mirė; Ačiū Dievui, mano vyras – alkoholikas.

Vidinis tiesos jausmas

Jeigu mūsų šaltinis yra mylintis ir harmoningas, turbūt mumyse esančios kliūtys neleidžia patirti aukščiausios dvasios ir proto būsenos – meilės, džiaugsmo, ramybės ir atleidimo.

Pripažindami, kad galbūt *nežinote* visos tiesos apie situaciją, turite atsiverti ir giliau panirti į situaciją. Pavyzdžiui, nežinote, ką Dievas

nori pasakyti šia situacija – gal tai pamoka jums ar kitiems asmenims. Neįsivaizduojate, kaip visa tai atrodo kito žmogaus požiūriu.

Šalia intuicijos beveik visi turime vidinį jausmą, pasakantį, kas yra teisinga. Dirbau su žmonėmis, kurie skaudino kitus, bet jautėsi teisūs. Kai su jais padirbėjome, šie žmonės tapo teisingesni ir sakė, kad kažkokia jų dalis visada žinojo, jog jie elgiasi neteisingai. Neklausydami sąžiningosios savo dalies, pajuntame kaltę ir sumaištį. Šis vidinis teisingumo jausmas yra sąžinė, vedanti mus į žinojimą, kad išsigydyti gali tik doras žmogus. Klausydami šio vidinio teisingumo jausmo, galime pašalinti suirutę, atsiradusią per neatleidžiamą situaciją.

Vidinė savybė nėra smerkianti, bet palanki ir išmintinga. Tai *Užuojautos dvasia*, kuri yra jumyse ir skirta jums. Ji niekada nevaldo, yra vos pastebima, bet jaučia tiesą. Jeigu jūsų atsakymas nėra meilė, ramybė ar džiaugsmas, jūs klausote ne šios dvasios, bet pesimistinės išlikimo savasties. Susijaudinimas yra tikras ženklas, kad *nesivadovaujate* vidiniu tiesos jausmu.

Kaip suteikti galią sau ir kitiems

Geriausias būdas suteikti sau galią yra susisiekti su aukščiausiąja gyvenimo galia. Kai kam tai atrodo sunku. Aš sugalvojau *veiksmingų būdų, kaip suteikti galią sau ir kitiems,* ir juos naudoju seminaruose, kad žmonės išmoktų dirbti su savo vidinės galios šaltiniais. Jie padėjo žmonėms, kai šiems reikėjo atleisti. E priede pateikiamos tezės ir klausimai.

Žurnalo klausimai

1. Ar esu pasirengęs sąžiningai viską prisiminti?
2. Ar būsiu išsamus, nenuslėpsiu ir nepridėsiu detalių?
3. Ar būsiu objektyvus?
4. Ar esu pasirengęs teisingai įvertinti savo dalyvavimą neatleistose situacijose?



DEVINTAS SKYRIUS

Įveikite susierzinimą

Šiame trumpame skyriuje pateikta ankstesnių skyrių žingsnių santrauka, o tai padės atleisti. Tai dar ne visi *atleidimo galios proceso* žingsniai, bet jie gali jus nuvesti atleidimo keliu gana toli.

Svarbiausi žingsniai ir veiksmai, kuriuos būtina prisiminti

Susitvarkyti su asmeniu ar situacija:

1 – Tinkamai pasirinkite
Pradėkite nuo mažų dalykų. Pasirinkite vieną skriaudą ar jos dalį ir ją analizuokite. Tai gali būti grupė žmonių ar viena žmogaus skriauda.

2 – Pasižiūrėkite, ar esate pasiryžę

- Ar norite analizuoti šią skriaudą?

(Jeigu ne, imkitės kito skaudulio, su kuriuo nebijote susidurti.) Pasiryžimas yra svarbiausias dalykas, nes jis duoda pradžią įsipareigojimui, vedančiam į atleidimą. Pasiryžimas padidėja, kai pradedate atleisti, tada nesunku imtis didžiausios skriaudos. Iš pradžių nereikia griebtis sunkiausių dalykų, panagrinėkite tik nedidelę jo dalį.

3 – Susitelkite į tai, kas įkvepia atleisti

- Kas jus įkvepia daryti šį darbą?

Pagrindinė atleidimo darbo kokybė priklauso nuo nuolatinio įkvėpimo šaltinio, todėl turite rasti vertingą priežastį, dėl kurios verta tai daryti. Ši įkvepianti priežastis jums leis įveikti natūralų vidinį proto pasipriešinimą, trukdantį atleisti. Motyvacija gali būti dvasinė, emocinė ar net fizinė.

Įkvėpimas yra svarbiausia visų pastangų pradžia – kuo stipresnis įkvėpimas, tuo didesnė sėkmės galimybė.

Atleidimas prasideda nuo užsidegusio ar sužadinto troškimo atleisti. Įkvėpimas jus atveria, ir dvasia, trokšdama daugiau žinių apie atleidimą, eina pirmyn, o vėliau perneša jus per iškilusias emocines kliūtis.

4 – Veiksmingai tvarkykitės su jausmais

- Ką jaučiate, galvodami apie situaciją?

Verta suvaldyti jausmus, kad apsisaugotumėte nuo netikro atleidimo. Atleidžiama, kai neigiami jausmai virsta teigiamais. Šie klausimai bus naudingi, atsižvelgiant į pradinį požiūrį.

A. Ką jaučiu, galvodamas apie asmenį, įsitraukusį į situaciją? Pavyzdžiui, liūdesį, depresiją, pyktį, abejingumą, kaltę, įsižeidimą, susirūpinimą.
B. Nekalbant apie svarbiausią emociją, bet galvojant apie visas situacijas, ar be pagrindinių jausmų yra įsimaišiusių kitų, tokių kaip sutrikimas, pažeminimas ar gėda?
C. Ar noriu priimti šiuos jausmus ir jų nevengti?
D. Ko tuo metu bijojau? Ko dabar bijau, jei atleisiu?

5 – Raskite savo poreikius ir skolas

Atsiminkite, kad mokantis atleisti svarbiausia atsisakyti to, kas paskolinta – kaip ir dovanojant finansinę skolą.

- Ką jie skolingi jums, kad pajustų tą patį, ką ir jūs?
- Ko norite iš situacijos? Kas jus patenkintų?

Kai kuriems palengvėtų, jei nusikaltėlį patupdytų į kalėjimą. Kitiems negana, jei mato savo kaltininko mirtį. Todėl pagrindinis atleidimo situacijos klausimas – ką jie skolingi?

Klausimai, padedantys žengti šį žingsnį:

A. Ar noriu apsvarstyti galimybę nereikalauti iš jų skolos?
B. Ar galiu to atsisakyti ir atgauti proto ramybę?
C. Ar verta nešiotis skriaudą, jei nerealu gauti tai, ko noriu?

6 – Pasižiūrėkite į realius neišleistos skriaudos padarinius

Šis žingsnis nėra mėginimas, jį reikia atlikti iš karto.

Atpildas

A. Kokia man nauda, kai paleidžiu skriaudą? Parašykite. Kieno nauda ir kaip?
B. Kas svarbiau – būti teisiam ar laimingam?

Neigiami padariniai

Kartais nepastebite, kaip smarkiai jus paveikė skriauda. Štai keli klausimai pasvarstyti:

A. Ką iš tikrųjų gaunu iš šitos skriaudos? Išvardykite neigiamus dalykus.
B. Kas atsitinka artimiausiems žmonėms, jei aš įsikibęs laikausi skriaudos?
C. Ar gyvenime esu laimingas?
D. Ar paleidus šią situaciją būtų daugiau meilės, ramybės ir džiaugsmo?

Būti auka

A. Kiek laiko esu paverstas auka?
B. Kiek laiko leidžiu, kad kiti atiminėtų mano laimę?
C. Gal pats kuriu problemas, ne tik esu auka?

7 – Palaužkite pasipriešinimą atleisti

Žmonės nepaleidžia savo skriaudų, nes nesuvokia atleidimo prigimties.

Neteisingą supratimą pateikiame knygos mitų skyriuje ir dar pakartojame, kad jis nekliudytų sugebėjimui judėti pirmyn.

Atsiminkite, atleidimas yra tada, kai:

- netoleruoji blogo elgesio, nepateisini įžeidimo, neatsuki kito skruosto;
- nesitaikai su įžeidusiu asmeniu;
- ne tas pats – iš akių ir iš širdies;
- jis nepriklauso nuo atsiprašymo;
- jis nepriklauso nuo to, ar asmuo gyvas, ar jis pasiekiamas;
- jis nepriklauso nuo to, ar įžeidęs asmuo to nusipelnė;
- tai ne praradimas ir lengvas būdas išeiti iš situacijos;
- tai ne užmiršimas ir atsakomybės stoka.

Jeigu kas nors iš šitų teiginių kenkia jūsų atleidimui, peržiūrėkite atleidimo mitus 3 skyriuje.

Sprendimas atleisti

Vykstant procesui, kartais galite sąmoningai nuspręsti atleisti. Šis sprendimas yra valios aktas, pasižymintis intencija ir tvirtu įsipareigojimu savo aukščiausiajam „aš“. Sprendimas atleisti gali rastis bet kada.

Paklauskite savęs:

1. Ar galiu nuspręsti dabar sau atleisti?
2. Jie nenusipelnė, bet ar gal galiu parodyti užuojautą ir nuspręsti atleisti kitam asmeniui ir sau?

Nusprendę atleisti, pereinate likusias stadijas. Jei kažkam ir atleidžiate, tuo atleidimo procesas nesibaigia; reikia atleisti ir sau, jeigu norite, kad situacija išeitų į gera.

PASTABA. Kuo tvirčiau nusprendžiate atleisti ir pajusti emocinę atgaivą, tuo bus lengviau atleisti kitą kartą. Atleidimo galia būna greitesnė, jei stengiatės; sprendimas atleisti tampa lengvesnis, ir jūs galite išleisti skriaudas nuolatos. Proceso greitis atrodo nerealus tiems, kas

nesupranta atleidimo esmės. Kuo daugiau atleidžiate, tuo geriau sekasi. Stebėdami pasikartojančius neigiamus proto šablonus ir matydami, kaip jie veikia įvairiose neatleidžiamose situacijose, imate suprasti šias situacijas, o jūsų sprendimas atleisti tampa lengvesnis.

Pagrindiniai klausimai

A. Ar mokydamasis atleidimo, turiu laiko atsipalaiduoti, medituoti ar galvoti apie savo aukščiausiąjį „aš"?

B. Ar įsiklausau į savo aukščiausiąjį „aš"?

C. Koks didžiausias gyvenimo tikslas, kad ši situacija ar mano požiūris būtų sustabdyti?



„Kai kitam jaučiate apmaudą,
jūs su tuo asmeniu ar aplinkybėmis esate susiję
emociniu ryšiu, tvirtesniu už plieną.
Atleidimas yra vienintelis būdas nutraukti
šį ryšį ir išsivaduoti."

CATHERINE PONDER, AMERIKOS DVASININKĖ, RAŠYTOJA



III DALIS

Tiesa, kodėl NENORIMA ATLEISTI

Čia aptarsime svarbias atleidimo proceso dalis:

- Kaip sau atleisti.
- Vedybiniai ryšiai ir nauji santykiai.
- Kaip suvaldyti stresą, traumą ir emocinį skausmą.
- Kaip perimti streso apimtų smegenų kontrolę.
- Kaip atleidimą paversti nuolatiniu.

„Nepyk, jei negali kitų padaryti tokių, kokių nori,
nes ir pats negali pasidaryti toks, koks nori.
Jei pats negali pasidaryti toks, koks nori,
tai kaip gali tikėtis, kad kiti žmonės
bus pagal tavo skonį?“
TOMAS KEMPIETIS, „KRISTAUS SEKIMAS“,
nuo XV a.

DEŠIMTAS SKYRIUS

Nuolatinis atleidimas

„Visi skundžiasi atmintimi,
bet niekas nesiskundžia savo protu."

FRANCOIS DE LA ROCHEFOUCAULD'AS,
PRANCŪZŲ RAŠYTOJAS (1613–1680)

Pateisiname kerštą romanuose, filmuose ir kultūroje. Herojai įžeidėjams neatleidžia: juos suranda ir sunaikina, kad pasaulis būtų saugesnis doriems žmonėms. Tai kur čia problema, jei saugomos vertybės, o blogi vyrukai gauna tai, ko nusipelnė? Bėda ta, kad visada yra dvi konflikto šalys. Kad teisingumas būtų nešališkas, turi būti kontroliuojamas, pavyzdžiui, vykdomas teisėsaugos pareigūnų.

Kai teisiame ir užsipuolame šalia esančius žmones, remdamiesi savo teisingumo supratimu, atsiranda rizika, kad galime būti neteisūs. Tai pasakytina ir apie valdžios organus. Dažnai kalbėdami apie žmogiškus santykius ir elgesį, neturime visos informacijos pagrįstai išvadai padaryti, išskyrus emocijas. Daug karų prasidėjo, nerasdami geresnio pasiteisinimo, kaip kerštas ar pažeminimas.

Už neatleidimo priežasties yra tiesa, padedanti atleisti. Sumišimo ir priešinimosi nagrinėjimas iš tikrųjų padidina jūsų gyvenimo kokybę ir sugebėjimą atleisti. Užuojauta suteikia jums galimybę *norėti* suprasti

asmenį, galbūt įsivaizduojant save jo kailyje. Supratimas pagreitina atleidimą ir jį padaro ilgalaikį.

Atleidimo terapijos klasėse nustačiau, kad gyvybiškai svarbu kreiptis į vidinius veiksnius, draudžiančius atleisti, bet drauge jie gali suteikti ilgai trunkantį atleidimą. Ieškodami supratimo, sužinome, kodėl žmonės suvokia pasaulį skirtingai, kodėl skiriasi jų elgesys ir vertybių skalė. Ieškodami tiesos, turime atsakingiau žiūrėti į savo reakcijas ir jų poveikį.

Einsteinas sakė:*

„Žmogus – tai dalis visumos, kurią vadiname visata, jis apribotas laiko ir erdvės. Save, savo mintis ir jausmus jis suvokia atskirai nuo visumos – savotiškos savo sąmonės optinės apgaulės. Ši apgaulė – lyg tam tikra mūsų norų apribojimo, prisirišimo prie netoli mūsų esančių žmonių prizmė. Mūsų užduotis yra iš tos priklausomybės išsivaduoti taip, kad atjauta pasiektų visas gyvas būtybes ir visą prigimties grožį. Niekas negali to pasiekti iki galo, bet jo siekis yra išsivadavimo dalis ir vidinio saugumo pagrindas."

Kad ištobulintume įgūdžius paleisti skriaudas, reikia išsiugdyti ir aštresnį požiūrį, kuris ne tik saugo, bet gali sukelti problemų ir paveikti atleidimą. Todėl įgysite dar geresnį supratimą, kodėl pasielgėte kaip tik taip ir kodėl kiti elgiasi savaip. Šiomis žiniomis pasistiprinus, atleidimas ateina paprastai ir be skausmo. Tai yra šios knygos trečios dalies tikslas.

Kaip streso paveiktas smegenis nušalinti nuo pagrindinio mąstymo ir kūrybinių funkcijų

Prižiūrėti savo mintis nėra lengva. Tai nuolatinis darbas. Kasdien darome klaidų – didelių ir mažų. Mums reikia atleidimo, kad pateptume socialinius ir asmeninius bendravimo mechanizmus ir kad mes bei aplink mus esantys žmonės būtų laimingi.

---

* Žr. Einšteinas, 1972.

Smegenys taip įtaisytos, kad reaguotų. Kiek įtakos turi reaktyvi sistema, priklauso ne tik nuo streso, bet ir nuo mūsų patirties: ar ji yra, ar mokame valdyti šias stiprias reakcijas.

Kaip užsiminėme 5 skyriuje, kad atleistume, reikia ramios, negrėsmingos aplinkos. Malda, meditacija, kontempliacija ir kiti stresą mažinantys metodai, tokie kaip *atsipalaidavimo reakcija,* kurią sukūrė Harvardo universiteto daktaras Herbertas Bensonas, pristabdo senąsias smegenis, kad šios neįgytų kontrolės.

PASTABA. Jūs ne visada galite kontroliuoti savo kūno ir proto reakcijas, atsiliepiančias į stresą, bet, žinant ir turint praktikos, gyvenime šios reakcijos turi mažiau galios.

Tai man paaiškėjo, žiūrint dokumentinį filmą apie Tigerį Woodsą. Tėvas mokė jį, kaip reikia žaisti golfą, kai vyksta varžybos. Tėvas norėjo, kad Tigeris išmoktų susitelkti, nesiblaškytų ir nesutriktų, kai veikia pašaliniai dirgikliai. Kad išmokytų nugalėti varžybų jaudulį, tėvas, prieš sportininkui užsimojant kirsti, mesdavo jam prieš nosį golfo krepšį ar kitaip sukurdavo įtampą, kad Tigeris išmoktų išlaikyti ramybę ir susikaupimą aukščiausio streso metu. Varžybų sėkmė priklauso nuo to, kaip susikaupiama. Tas pats ir su gyvenimo sėkme.

Neišmokę valdyti savo reakcijų, žmonės, ištikus stresinėms situacijoms, turės sunkumų. Kai kurie taip ir neišmoksta įveikti streso veiksmingai. Tam reikia didelės praktikos. Kai iš kalėjimo į gatves paleidžiami smurtaujantys žmonės, neišmokę susidoroti su šiomis stipriomis reakcijomis, atsiranda bėdų. Nepropaguoju bausmių, bet manau, kad buvusiems kaliniams reikia streso valdymo ir reabilitacijos programos kartu su atleidimo mokymu. Pasimokius įvyksta radikalių pasikeitimų šių žmonių gyvenime ir sumažėja kriminalinių nusikaltimų rodiklis.

Skatinu smurtaujančius ir įžeidžiančius žmones išmokti valdyti savo pykčio reakcijas, kad jie nebūtų pavojingi sau ir kitiems. Priešingu atveju smurtas ir nekontroliuojamos reakcijos nesibaigs.

PASTABA. Sunku keisti elgesio šablonus, nes tai susiję su anksčiau patirtu malonumu ir saugumu. Kad juos pakeistumėte, jums reikia už-

tikrinti, jog naujasis šablonas būtu malonus ir saugus. Jeigu stengdamiesi įdiegti naujus šablonus pykstate ant savęs, jūs pralaimite, nes į šabloną įdiegiate stresą, ne malonumą.

Kai einate į šokius, norėdami išmokti šokti salsą, jums gali padėti arba trukdyti senieji, kuriuos jau mokate, šokių žingsneliai. Mokydamiesi naujo šokio stiliaus, jausitės nepatogiai, kol neišmoksite jo takto ir žingsnių. Todėl pirmiausia išmokstate pagrindų. Mokytis pradedate palengva, visa paremta supratimu ir malonumu, bet ne baime ir nerimu.

Asmuo, niekada nesimokęs muzikos, takto ir šokio žingsnelių, gali sukritikuoti šokį, laikyti jį nesąmone, o šokėjus – kvailiais. Taip pat jei vieno šokio žingsnelis skiriasi nuo kito, gali pasipilti šiurkšti kritika. Tos pačios rūšies kritika ir pasmerkimas neša skausmą ir bendravimo sunkumus. Atleidimas tampa žingsniu, kuris bendravimo šokį padaro sklandesnį.

Reakcijų į stresą supratimas mums suteiks įžvalgų, kodėl sunku atleisti, kai puola aistros ar tenka gintis.

Anksčiau kalbėjome, kaip žemųjų smegenų reakcijos gali kontroliuoti smegenų žievę. Yra kitų tokio „užgrobimo“ reakcijų. Kai žmonės būna pervargę ir jų aukščiausia funkcija prislopusi, gali iškilti šios problemos:*

- suglumimas ir / ar hiperaktyvumas,
- ryžto stoka,
- impulso kontrolės problemos,
- nuolatinis vėlavimas ir prasta laiko kontrolė,
- netvarka ir delsimas.

Jeigu tikitės, kad visi gerai jausitės, kai pasireikš šie nuovargio ženklai, klystate.

- Pažiūrėkite į savo neatleidžiamą situaciją ir pasistenkite atsidurti stebėtojo vaidmenyje – stebėkite save. Iš perspektyvos:

1. Kas jūsų praeityje skatina jus taip reaguoti kaip šioje situacijoje?
2. Kaip manote, kodėl jūsų jausmai kaip tik tokie?

---

* Žr. Amen, D. G., 2006.

Kartais jums pasiseka įžvelgti, kas slypi po paviršiumi; kartais gali praeiti kelios dienos ir įžvalga ateis netikėtai, kai mažiausiai to tikitės. Svarbiausia įgyti sugebėjimą atskirti save nuo reakcijų ir geriau suvokti reakcijų priežastį šioje situacijoje.

Proto gynyba, trukdanti atleisti

„Kodėl gi matai krislą savo brolio akyje, o nepastebi rąsto savojoje?! Veidmainy, pirmiau išritink rąstą iš savo akies, o paskui pažiūrėsi, kaip išimti krislelį iš brolio akies."

EVANGELIJA PAGAL MATĄ (7, 3,5)

Ką garsiausiai smerkiame kituose žmonėse, greičiausiai patys nuo to kenčiame. Tai prieš šimtmečius teigė Shakespeare'as „Hamlete": „Man atrodo, kad ledi per daug protestuoja." Jėzaus mokymas, kad reikia pirmiau išimti rąstą iš savo akies, o paskui traukti krislelį iš brolio, yra pamoka apie pagrindinę atleidimo kliūtį – mūsų gynybos mechanizmus.

Kai per daug nepatogu, kad galėtume tai sutvarkyti, protas stengiasi apsisaugoti, įjungdamas gynybos priemones. Mes nežinome, kaip gali pasireikšti gynybinė reakcija. Panašiai kaip streso apimtų smegenų reakcijos, taip ir šie dalykai yra žemiau mūsų sąmoningo suvokimo. Nežinome, kaip jie sugeba dirbti ir nuolat kelti baisias problemas.

Kai mus paveikia stresas ar padarome klaidų, dažnai reaguojame gindamiesi. Ta mūsų dalis, kuri rūpinasi mūsų moralės jausmu ir stengiasi varžytis su realybe, sunkiai kovodama išlaiko reptilijų smegenis patenkintas, bet joms valdžios neatiduoda. Dažnai sprendimais ir veiksmais parodome, kad gailimės. Kad nepakenktume moralei, geriau jaustumėmės, pateisintume savo troškimus, klaidas ir elgesį, įvaldome gynybos mechanizmus.

Jau beveik šimtą metų psichologija tyrinėja gynybą ir reakcijas. Apie tai parašyta daug knygų ir straipsnių. Iki 1970 m. to mokėsi dauguma Europos ir JAV psichiatrų. Šis požiūris neteko populiarumo, kai priim-

tinesniais tapo kiti, besikeičiantys minties ir elgesio traktavimo būdai. Tokie būdai nebūtinai sutampa su pasąmonės sąvoka ir jos gynybos mechanizmu.

Esu matęs labai veiksmingų atleidimo darbų, atliktų susipažinus su pasąmonės mechanizmais, sulaikančiais nuo atleidimo. Kai kurie iš jų, vadinamieji „aš" *gynybos mechanizmai*, bando įrodyti, kad atleidimas negali būti nuolatinis. Nors jie yra anapus sąmoningo mūsų žinojimo, stebint galima juos pamatyti ir su jais dirbti. Svarbiausia ne tik juos pažinti, bet, sau atleidžiant, tuos mechanizmus perdaryti.

Suvokdami pagrindinę „aš" gynybą:

- įgyjame geresnį supratimą apie priešinimąsi atleidimui;
- surandame būdų, leidžiančių atleidimą padaryti ilgalaikį.

PASTABA. Gynyba mums padeda geriau jaustis, ja pateisiname savo neigiamas reakcijas į stresą. Užuot tiesiogiai susidoroję su reakcijomis ir jas nuraminę, prieš darydami klaidas ar reaguodami, sukuriame sudėtingą sistemą, kad pateisintume savo veiksmus, tada ją paslepiame nuo savęs, kad mums būtų patogiau. Mes tikrai geriau jaustumės ir nestumtume šiukšlių į pasąmonę, jei nuramintume streso sistemą ir priimtume veiksmingus sprendimus, bet dažnai šita gynyba atsiranda sunkiomis situacijomis ir paprastai jų pradžia slypi vaikystėje.

Gynyba

Dvi pirmosios gynybos rūšys, atrodo, turi daug bendra su atleidimu. Viena jų – giliai, už suvokimo paviršiaus, paslėpti netoleruotinas mintis, įvykius ar troškimus. Ši slėpimo gynyba turi daug gudrybių ir vardų: išsigynimas, suvaldymas, nuslopinimas, atsiribojimas. Čia vartosime žodį *išsigynimas* šiai bendrai *skriaudų slėpimo mūsų viduje* kategorijai apibūdinti.

Kita gynybos rūšis vadinama projekcija arba išstūmimu ir skirta mintis apie skriaudą perkelti kitiems. Taip mes skriaudą slepiame kitame asmenyje, paskui paneigiame, kad su mumis tai neturi nieko bendra. Tipiškas rezultatas – priekaištauti ir ieškoti atpirkimo ožio. Kalbėdamas apie mūsų neigiamų įsitikinimų ar veiksmų atsakomybės

perkėlimą kitiems, o tada neigimą, kad aš esu su tuo susijęs, vartosiu terminą *projekcija.*

Jėzaus reikalavimas išsiimti iš akies rąstą nurodo į tuos du gynybinius pasąmonės metodus. Projekcijoje mes neigiame savo nesėkmę, bet noriai ją matome kituose. 6 skyriuje „Kaip išorinis pasaulis atspindi vidinį“ nagrinėjome bendrą mūsų vidinės perspektyvos projektavimo veiksmą į išorinį pasaulį. Nors veiksmas tikras, pirmiausia jis kyla iš mūsų minčių.

Mes supaprastintai aptariame gynybinius mechanizmus, kiek tai siejasi su atleidimo darbu; ir tai nėra psichoanalizė.

Tedas didžiavosi savo sąžiningumu. Tai buvo didelė jo tapatybės dalis. Tačiau kartais jis žmonai meluodavo apie banko santaupas, nes niekada neuždirbdavo tiek pinigų, kiek norėjo. Kadangi nesąžiningo savo elgesio nekentė, Tedas, gavęs mėnesinę ataskaitą, banką kaltindavo nesąžiningumu. Ir pats tuo tikrai tikėjo!

Esant projekcijai, tokius iškraipymus laikome tiesa. Po Pirmojo pasaulinio karo Hitleris keikė žydus dėl Vokietijai sukeltų rūpesčių, ir milijonai žmonių su tuo sutiko. Lengviau priekaištauti, negu prisiimti atsakomybę. Atpirkimo ožio idėja yra už šio proto mechanizmo ir eina tiesiai iš reptilijų smegenų.

Kad nuolat atleistumėte

Projekcija ir išsigynimas nesutaria su atleidimu sau – drąsia ir veiksminga alternatyva. Užuot gynęsis nuo emocinio skausmo, atleidimas surengia akistatą jam ir esamoms aplinkybėms. Užbaigiama pakeičiant pozityviais, net įkvepiančiais dalykais, stengiantis, kad žala nebūtų saugoma amžinai, bet jai būtų užkertamas kelias. Psichologija, atleidimą atidavusi religijai, jį pražiūrėjo dešimtmečiams.

Dirbdamas su klientais, kurie metų metus laikė pyktį, tiriu, kaip jie tą skriaudą projektavo į kitus. Žiūrėdami į projekciją ir atleisdami sau, jie pašalina skriaudos permetimo kitiems priežastį. Žiūrėti į projekciją ir atleisti sau yra vienas iš greičiausių būdų atsikratyti skriaudos.

PASTABA. Dabar pasižiūrėsime, kaip elgtis su ilgai trunkančiu apmaudu, kai išleidžiate kartėlį, bet ne skaudžias nekontroliuojamas traumas, pavyzdžiui, išžaginimą ir kitus smurto ar terorizmo veiksmus. Tai netaikoma, net jei yra pastovumas. Šios situacijos reikalauja sudėtingesnio modelio ir žinių. Siūlau čia pateiktus metodus naudoti paprastesniais atvejais, nes tai tinka man ir kitiems. (Jei dirbate su draugais ar klientais, šito metodo nenaudokite tada, jei matote, kad jie nesupranta jūsų. Jei tinka, puiku, bet jei ne, galima naudoti kitus metodus.)

Padėti kitam atleisti nuolat.

1. Padėkite asmeniui situacijoje įžvelgti, ar jis, stengdamasis atleisti kitam, nebuvo kaltas dėl to paties ar panašaus elgesio. Jeigu taip, tai tada:
2. tegul jis atleidžia kitam asmeniui, nes ir pats yra tą patį padaręs. Tada
3. tegul jis, jeigu gali, atleidžia sau ar suranda būdą, kad sulauktų atleidimo už tai, ką padarė.

Kalbant apie atleidimą sau, galbūt nusikaltimas ir mažesnis, bet kartėlio nebelieka, kai žmonės pamato, kad jie pasielgė panašiai, nors tai žino tik jie.

Atsiminkite, kad protaujame metaforomis, kai palyginami du nepanašūs dalykai, kad išeitų kai kas bendra*. Pavyzdžiui, kai Jėzus sako: „Ir aš tau sakau: tu esi Petras – Uola; ant tos uolos aš pastatysiu savo Bažnyčią, ir pragaro vartai jos nenugalės." Petras nėra uola, bet uola simbolizuoja jo tvirtumą. Arba dainos eilutė: „Tu esi vėjas po mano sparnais." Asmuo neturi sparnų, bet sparnai ir vėjas simbolizuoja jo ryšius su kitu asmeniu. Šitas bendrumas yra tai, ko mes projekcijoje ieškome. Čia ne tiesiogiai, bet taip galėtų būti; paprastai bendrumas nurodo kryptį.

---

* About.com, 2009.

Kitas pavyzdys rodo šią pasidalytą reikšmę. Nors aš žiūriu į smurtinę situaciją, ko normaliai nedaryčiau, tai darau dėl žinojimo, nuoširdumo ir inteligentiškumo, kurį ta moteris parodė klasėje.

Promočiutė Riva negalėjo atleisti Hitleriui už tai, ką jis padarė žydams ir jos šeimai. Ji buvo pikta ir nelaiminga moteris. Atrodė, niekas negali jos išjudinti, kad ji atleistų, todėl pradėjome kalbėtis apie jos projekciją į Hitlerį. Ji panoro pamėginti.

Buvo akivaizdu, kad ji nenužudė nė vieno žydo, bet kai aš paklausiau jos, kiek kartų mintyse ji žudė Hitlerį ir nacius, o per daug metų nužudė ir savo vidinį „aš", ji aprimo. Moteris išdrįso pažvelgti į save. Sąžiningai prisipažino, kad pyktis ir neapykanta, kuriuos nešiojosi visus tuos metus, neigiamai paveikė šeimą ir aplinkinius. Jos vaikai nenori su ja matytis, o ji neturi draugų.

Neliepiau jai toleruoti ir pateisinti Hitlerio nusikaltimų ar jam atleisti. Prašiau, kad ji atleistų sau už tuos pykčio metus, neapykantą ir neigiamus dalykus, kuriuos ji daug metų netiesiogiai krovė kitiems žmonėms. Kai ji tai padarė, pravirko dėl savo šeimos ir pasakė, kad pajuto ramybę, kokios daug metų neturėjo.

Mano draugė Dženetė papasakojo tokį įvykį. Ji su vyru ruošėsi vykti į malonią kelionę pailsėti. Sutartu laiku vyras ją turėjo paimti iš darbo. Tačiau jis vėlavo, nes paskambino brolis, su kuriuo jis jau keletą mėnesių buvo nekalbėjęs. Dženetė saulėkaitoje pralaukė keturiasdešimt penkias minutes ir buvo įpykusi, kad telefoninis pokalbis jam buvo svarbiau už jų susitikimą.

Jos pyktis jiems abiem sugadino tą vakarą. Visa laimė, įgudusi atleisti, ji sugebėjo įžvelgti, kodėl jos pyktis buvo toks stiprus ir užsispyręs. „Pagaliau kitos dienos vidury prisiminiau, kad ir aš versdavau laukti savo vaikus."

Ji prisipažino, kad palikdavo namie vaikus ir eidavo mokytis. Išeidavo vakarais, o jie turėdavo pasirūpinti, ką valgyti, nes jai atrodė, kad ji turi svarbesnių už juos reikalų. Ji *palikdavo juos laukiančius*, kaip jos vyras paliko ją. Tai sužadino Dženetės kaltę ir įtūžį, kad kalta buvo ji pati, ne vyro poelgis. Ji tuoj pat atleido. Likusi poilsio dalis praėjo nuostabiai.

Šarlotės situacija yra neigimo pavyzdys. Motina pasakojo, kad pusantrų metukų Šarlotę tėvas žiauriai sumušė. Motina, tai prisiminusi, verkė. Po kelerių metų jos motina pasakojimą paneigė: „Nesuprantu, ką tu čia kalbi. Tavo tėvas niekada taip nepadarytų."

Šarlotė, vyresnioji psichoterapeutė, atpažino apsauginį gynybos mechanizmą. Ji suprato, kad motinos neigimas nėra melas, bet paprastas mėginimas apginti savo iliuzijas dėl vyro, už kurio ištekėjo, ir savęs, kaip motinos. Kokia motina leistų, kad jos vaikas būtų taip mušamas? Žmonėms įgimta gintis, kad jų nelaikytų blogais. Tai įdiegta į sistemą. Pagaliau jie patiki gynyba, o tai iliustruoja neigimas.

Darbas su projekcija

Pateikiu pavyzdį, kaip dirbti su projekcija. Sakykime, jūs pykstate, kad kažkur yra diktatūra. Įsivaizduokite patį diktatorių. Paklauskite savęs: „Kodėl man nepatinka, ką jis daro?" Sudarykite sąrašą. Sakykime, vienas iš jūsų atsakymų yra: „Varžo žmonių laisvę." Prisiminkite skyrių apie gynybos mechanizmus ir paklauskite savęs, ar tai nėra projekcija, užduodami klausimus:

1. Gal aš irgi elgiuosi kaip diktatorius?
2. Ar riboju kitų laisvę, ar leidžiu kitiems varžyti kieno nors laisvę?
3. Ar varžau savo laisvę? (Paprastai tai esminis klausimas.)
4. Ar tampausi su girnapuse po kaklu ir nė kiek nepailsiu, neturiu atostogų?
5. Ar savo gyvenime jaučiuosi įkalintas?
6. Ar įkalinau pats save ir negaliu ištrūkti?

Šie klausimai įvairiopai tiria projekciją. Situacijos, sukeliančios stiprias emocijas, gali parodyti mūsų klaidas ir trukdyti atleisti sau.

Bo Diddley, „Creedence Clearwater Revival" (dažnai vadinama trumpiniu „Creedence", amerikiečių roko

grupė) ir Ericas Claptonas mums primena savo dainoje „Prieš apkaltindama mane“ pasižiūrėti į save.

Džilis buvo kietas vyrukas. Jis buvo didelis ir per daug metų turėjo daug kovų, dažnai tuo pačiu metu mušdavosi su keliais vyrais. Bet gyvenimas jį sutraiškė. Jis buvo piktas, kamuojamas depresijos ir norėjo pasikeisti. Per konsultaciją jis pirmą kartą gyvenime prisipažino, kad buvo kraujomaišos auka. Nekentė savo tėvo, bet apie jį niekada nekalbėjo kaip apie nusikaltėlį, prievartavusį savo sūnų. Prisipažinęs jis raudojo penkias minutes.

Vėliau Džilis suprato, kad seksualinis išnaudojimas skatino beatodairišką troškimą muštis. Jis matė, kad muštynės buvo nukreiptos prieš *kietus* vyrukus, tokius kaip tėvas. Jis žinojo, kad taip baudžia save už baisų degradavimą. Mėgindamas įveikti savo apmaudą, Džilis suprato, kad jo gyvenime vis dar tęsiasi pirmoji trauma, atnešusi susvetimėjimą, pažeminimą ir bejėgiškumą. Po dvejų metų jis pasikeitė: padėjo kitiems žiauriems vyrams atsistoti, liovėsi gerti, nutrūktgalviškai elgtis ir muštis.

Žurnalo veikla

1. Pasižiūrėkite į savo sudarytą sąrašą. Pasirinkite sau tinkamą užgaulę.
2. Parašykite, kada patys padarėte tą patį ar panašų dalyką.
3. Čia pastebėsite kylantį pasipriešinimą. Rašykite, kas vyksta. Gynybos mechanizmai gali slėpti tiesą apie situaciją, nes ji kartais būna per sunki. Būkite sąžiningi ir žinokite, kad tiesa jus išvaduos iš senų šablonų.
4. Stebėkite, kur jaučiate pasipriešinimą. Nesiginkite ir neneikite. Stebėkite savo emocijas.
5. Prisiminę, kad padarėte panašų dalyką, jam ar jai atleiskite. (Neturėtų būti sunku, nes jūs padarėte tą patį.)
6. Dabar atleiskite sau už tai, ką padarėte. Tai gali būti daug sunkiau. Bet raskite būdą gauti atleidimą.

Pastaba. Byron Katie parengė mokymą, padedantį įžvelgti, kaip mes trukdome sau pagyti. Aš rekomenduoju jos vadinamą „Darbą“. Atleidimo grupėse sėkmingai naudojau šį metodą ir jos knygą *Loving What Is: Four Questions That Can Change Your Life* („Kas yra mylintis: keturi klausimai, galintys pakeisti jūsų gyvenimą“).

Vien žinoti, kad yra gynybos mechanizmai, nepakanka

Vien žinoti, kad yra projekcija, nepakanka, jog pakeistumėte savo gyvenimą. Reikia atleisti tai, ką atveria projekcija.

Promočiutė Riva, apie kurią kalbėjau anksčiau, privalėjo sau atleisti, nes jos neapykanta naciams sugriovė šeimą. Ji tai suprato, mąstydama apie Hitlerį ir Goebbelsą, kabindamasi už savo neapykantos. Riva pamatė, kodėl jos sūnui buvo nemiela šalia jos ir kaip dukrai atsirado tas pats neigiamas jausmas.

Apie gynybos mechanizmus psichiatrai kalba daugiau kaip 70 metų, tačiau jų pačių per visą tą laiką nusižudė labai daug. Kai nėra atleidimo sau ir kitiems, atsiranda depresija ir beviltiškumas, ir tai skatina savižudybes.

Kaip iškasti gynybos mechanizmus. Kad atskleistumėte projekcijas ir tai, ką jūs neigiate, išnagrinėkite tas situacijas, kuriose jaučiatės įžeistas. Jūsų padidėjęs jautrumas yra įrodymas ir tiesia jums kelią.

Užsirašykite, kokius kitų trūkumus dažniausiai pastebite. Tada sužinosite, kokiomis priemonėmis gintis, ypač kai kalbame apie neigimą ir projekciją. Atsižvelkite į tas klaidas, kurios jums artimiausios. Nueikite į ramią vietą, kurioje mažiausiai valandą niekas netrukdys. Užsirašykite, kaip žmonės išveda jus iš pusiausvyros ar kas jums atrodo netoleruotina. Stenkitės būti kuo sąžiningesnis ir viską užrašykite. Vėliau tai pravers kituose skyriuose.

Turėdami sąrašą, situaciją apsukite. Paklauskite:

1. Ar aš padariau tą patį kitiems? Ar sau?
2. Ar panašu į tai, ką padariau sau ir kitiems?
3. Ar tai neprimena šeimos šablono ar kieno nors kito veiksmų?

Aš pats atleidau, kai sudariau ilgą sąrašą skriaudų ir žmonių; tuomet supratau, kad panašiai elgiausi su kitais. Todėl buvo lengva atleisti įžeidėjui. Bet reikėjo pagalbos, kad atleisčiau sau už tai, jog įžeidžiau kitus.

Stresinis mąstymas, kenkiantis atleidimui

Yra trys pagrindiniai būdai, kuriais kenkiame mąstymui ir savo laimei. Pateikiame priemones, kaip palengvinti atleidimą.

A. Susitelkite į neigiamus dalykus ir atmeskite pozityvius

Kad reptilijų smegenys išgyventų ištikus grėsmei, jos staigiai susikoncentruoja į pavojų. Smarkiai susiaurėjęs regėjimo laukas iškelia tik neigiamus asmenybės bruožus, situacija atrodo grėsminga, padidėja baimė, nesėkmės pojūtis ir frustracija, o žmogus susijaudina ir tampa nelaimingas.

Roberta įžiūrėjo tik neigiamą vedybų pusę. Ji sau niekaip neatleido, kad atsidūrė tokioje blogoje situacijoje. Roberta nematė nieko gero, kol nepadarė pratimo: surašė, kas jos namuose ir šeimoje buvo pozityvu, ir tada viską suprato. Visą savaitę su savimi nešiojosi šį sąrašą. Ji buvo nustebinta, kad teigiamų dalykų yra daugiau negu neigiamų, kuriuos ji surašė per sesiją. Situacijų pamoka tokia – **susitelkite į teigiamus dalykus**.

Pamėginkite šitai. Tam, kas gyvenime atrodo neigiama, bandykite rasti teigiamų dalykų. Stenkitės rašyti: „Kas tame yra teigiama?“ ir „Ką iš to įgijau?“ Rašykite, nors jūs ir galvojate, kad to padaryti negalite. Gal pavyks tam žmogui atleisti tiesiai prisiminus, kad jis (ji)stengiasi daryti kuo geriau.

B. Juodas ir baltas mąstymas

Ši reaktyvaus mąstymo rūšis ypatinga tuo, kad viskas gerai arba blogai – nėra jokių tarpinių ir jokių pilkų šešėlių. Vieną dieną asmuo nuostabus, kitą – baisus. Reptilijų smegenys rūšiuoja gaunamus aplin-

kos duomenis ir mato saugumą arba pavojų. Šios rūšies mąstymas labai nepalankiai veikia tarpusavio santykius. Pavyzdžiui, viena duktė nuostabi, kita – siaubinga. Tačiau žmonės nėra arba / arba: gudrus ar kvailas, geras ar blogas, gražus ar bjaurus – tiesiog yra kažkur skalėje*.

Turime per daug veidų, kad reptilijų smegenys mus įspraustų į rėmus. Taip mąstant didžiausi spąstai yra savęs vertinimas. Jeigu nesate tobulas, esate nevykėlis – klaidoms vietos nėra. Todėl daugiausia darbo atleidžiant sau.

Pažinau ypač šviesią asmenybę, kuri jaunystėje buvo suviliota sektantų. Nors iki tol ji dirbo atsakingus darbus, palikusi sektą visą laiką save keikė, kad buvo tokia kvaila ir leidosi apsukama sektos vado. Dėl šios klaidos ji save pasmerkė dirbti nekvalifikuotus darbus. Jos teiginys buvo toks: „Buvau sumani, dabar kvaila." Visoms moterims, ištrūkusioms iš skriaudikų nagų, būdingas toks požiūris. Jos laiko save vertomis tik nekvalifikuoto darbo, nors žino, kad yra kitaip.

Dr. McKay, dr. Davisas ir P. Fanningas, parašę knygą *Thoughts and Feelings* („Mintys ir jausmai") apie juodą ir baltą mąstymą, liepia galvoti procentiniais terminais**. Pavyzdžiai: „25 proc. jos darbas nepatenkinamas, bet 75 proc. visai geras" ar „60 proc. laiko jis baisiai užsiėmęs savimi, bet užtat 40 proc. – kilniaširdis" arba „15 proc. aš pašlemėkas, o šiaip elgiuosi nepriekaištingai".

Pagavę save galvojantį arba / arba, pasinaudokite procentais ir tapsite atlaidesnis, nes nekritikuosite kitų. Čia svarbiausia atleisti sau ir kitiems.

Atminkite. Kai atleidžiame kitiems, įgyjame jėgos atleisti sau.

Pamėginkite. Pasidarykite sąrašą, dėl kokio elgesio ir savybių save koneveikiate, paskui jį peržiūrėkite, naudodami procentus. Tada sau viską pamažu atleiskite.

---

* Žr. McKay ir kt., 1981.

** Ten pat.

C. *Katastrofiškas mąstymas*

Taip mąstydami kiekviename neigiamame dalyke matome nelaimę. Panašu į pirmą pavyzdį, tik tai dar mažiau kontroliuojama. Toks mąstymas būdingas žmonėms, išgyvenusiems tragedijas ir traumas. Taip reaguoti gali būti išmokta iš tėvų. Tai perėjimas iš baimės ir beviltiškumo į situaciją, kur visiškai pamestas protas, tikėjimas ir pozityvus mąstymas. Prarastas darbas = prarasti namai = žmona ir vaikai jus palieka. Visos mintys kyla per kelias sekundes. Tada reptilijų smegenims atsako emocijos ir atsiranda daugybė reakcijų – nuo noro slėptis ir nejudėti iki įniršio ir kitų žudymo.

Kai toks požiūris ima vyrauti, nėra vilties, kad gyvenimas taps geresnis. Ateitis yra niūri. Taip atsitinka dėl mažų pasikartojančių įvykių ar nuolatinės baimės. Džimo tėvas, kuris augo Niujorke, Bruklino rajone, vaikystėje negalėjo žaisti gatvėse, nes motina nuolat kartodavo, kad jį „partrenks automobilis". Ir tai vyko tais laikais, kai buvo nedaug automobilių. Visi jo draugai ten žaisdavo, tik ne jis. Nors sviedinys ir blokštas buvo jo! Nieko keista, kad būdamas penkiolikos jis paliko namus.

Toks mąstymas gali sukurti blogas situacijas ne dėl stresinio įvykio, bet dėl reakcijos į jį. Pavyzdžiui, vyras praranda darbą ir nužudo bendradarbį. Subtilesnė mintis – aš padariau klaidą, vadinasi, mane išvis, taigi geriau taip sunkiai nedirbti, nes vis tiek išvis. Arba vyraujanti gaida žmonių, kurie nori atsikratyti bjaurių pasibaigusių santykių: niekada nerasiu kito žmogaus, kuris mane pamils. Jei bus toks požiūris, greičiausiai nerasite, todėl ir verta atleisti. Tuomet jūs išsivaduojate iš skausmo ir požiūrio, kad esate auka.

Toks mąstymas rodo nepasitikėjimą savimi ir kitais, jame nėra atlaidumo. Reikia kantrybės ir protingos kontrolės, kad tas asmuo rastų kitų galimybių, ne vien tų, kurias siūlo reptilijų smegenys. Kadangi streso apimtas protas prisikabina prie nusižengėlio, dėl kurio tai atsitiko, jis nepaleidžia jo. Panašiai kaip pitbulis, kuriam ypač patinka jo šeimininko kraujas.

Kad nepasiduotumėte momentinės katastrofos reakcijai, pirmiausia reikia nuraminti streso apimtą sistemą. Pasivaikščiokite, paskambin-

kite draugui, atsipalaiduokite ir t. t. Kai nusiraminsite ir atgausite racionalumą, atlikite toliau pateiktus pratimus.

Pamėginkite. Susipažinę su šiais trimis neigiamo mąstymo stiliais, pamatysite panašumų. Apskritai jums reikia stebėti, kas vyksta objektyviai, atskirai nuo jūsų reakcijų.

Katastrofiškumui suvokti susidarykite sąrašą, kas, jūsų manymu, atsitiks dėl to įvykio.

1. Paklauskite: „Ar tai tiesa?" ir tada „Iš kur aš žinau, kad taip atsitiks?"
2. Ieškokite teigiamų galimybių, kurios galėtų nutikti.
3. Užrašykite kiekvieną poelgį ar savybę, dėl kurios jūs priekaištaujate sau ar kitiems. Gal galite atleisti sau ir kitiems už kiekvieną dalyką. Išsaugokite sąrašą, nes dar panaudosite jį.

Jei negalite to atlikti tučtuojau, skaitykite skyrius ir darykite pratimus.

Katastrofoms arba nelaimėms apmąstyti reikia daugiau, ne tik nuspręsti atleisti. Nors atleidimas padeda, čia reikia vilties ir tikėjimo gyvenimu ir savimi, o tai nėra šios knygos užduotis. Viltis ir tikėjimas siejasi su tikriausia mūsų esatimi. Ta kelionė mums yra svarbiausia. Atleidimas tik padeda išvalyti kelią.



VIENUOLIKTAS SKYRIUS

Atleidimas ir galios įgijimas

„Nelaimes galima iškęsti – jos ateina iš išorės;
tai atsitiktinumai.
Bet kentėti dėl savo klaidų – a, tai gyvenimo geluonis.“
OSCARAS WILDE'AS

Raktai į atleidimą sau

Ankstesniame skyriuje aiškinomės, kaip padaryti, kad atleidimas būtų nuolatinis, apžvelgėme gynybos mechanizmus ir atleidome sau, kad galėtume per tuos mechanizmus pereiti. Tai nelengva. Dabar pažvelgsime giliau, kaip galima sau atleisti.

Antrame skyriuje užsiminėme, kad mokslininkai teigė, jog atleisdami sau susiduriame su savo blogybėmis, išleidžiame neigiamas mintis, jausmus ir veiksmus, nukreiptus prieš save, ir „pakeičiame juos gailestingumu, kilnumu ir meile“. Jūs suprantate, kad atleidote, kai apie save gerai galvojate ir tinkamai elgiatės.

Jei nustatote, kad sau to nelinkite, tada padės šitas skyrius.

Kaltė, skausmas ir bausmė

Žmonių vertybės, taisyklės ir moralinis kodeksas nustato standartus, pagal kuriuos jie gyvena. Kai elgiasi ne pagal savo vertybes ir standar-

tus, jaučiasi blogai, nes žino, kad pasielgė netinkamai. Tada jie dažnai patiria kaltės jausmą.

Mūsų suvokiamas *nepridera* neleidžia atskleisti vidinės galios. Taip yra dėl kaltės arba į save nukreipto pykčio. Dėl kaltės jaučiamės pelnę bausmę, todėl darome išvadą, kad gėdingai pasielgę esame blogi. Jeigu palaikome šiuos neigiamus jausmus save kritikuodami ir puldami, sukuriame destruktyvų ciklą, pastūmėjantį mus į depresiją, ir atrodo, kad pasaulis yra prieš mus.

Kai išleidžiate visą įmanomą kaltę, atkuriate geriausias savo savybes, kaip kad atleisdami kitiems susigrąžiname su jais asmeninius santykius.

Taip dažnai jaučiame, kad iš prigimties esame geri, kaip dauguma pasaulio žmonių.

Michaelis J. Lynchas knygoje *Big Prisons, Big Dreams: Crime and the Failure of America's Penal System* („Dideli kalėjimai, didelės svajonės: Amerikos baudžiamosios sistemos nesėkmės ir nusikaltimai") aptaria tris elgesio pakeitimo metodus: 1) pozityvus sustiprinimas, 2) negatyvus sustiprinimas, 3) bausmė. **Žmonėms bausmė yra pati neveiksmingiausia priemonė**. Geriausiai tinka pozityvus sustiprinimas. Prašome tai prisiminti, kai reikės susitvarkyti su savimi.

Kai reikia elgesį pakeisti į geresnį, save bausti nėra veiksminga*. Šimtmečiais bausmė buvo taikoma visose kultūrose elgesiui pakeisti. Dėl įpročio paprastai darome kitiems tai, ką jie padarė mums. Nepaisant to, reikia atsispirti šiai pagundai, nes bausmė sukelia tik baimę, tuomet aktyvinamos žemosios smegenys ir didėja apmaudas, kurio stengiatės atsikratyti. Taigi bausmė sunaikina jūsų tikslą atleisti.

Paleisti kaltę nėra lengva. Kad atleidimas įvyktų, gali tekti pasitelkti *daug* atleidimo metodų. Jei nepastebite savo gyvenime pokyčių, siūlyčiau šį darbą atlikti su kuo nors.

Karlas jautėsi bjauriai, kai dėl staigios tėvo mirties nespėjo susidoroti su didele skriauda. Norėdamas sau padėti, jis naudojo vieną seniausių žinomų metodų. Ilgai vaikštinėdavo lauke ir meldėsi, kad išsi-

---

* Žr. Lynch, 2007, p. 101.

vaduotų iš kaltės. Pagaliau viename iš ilgųjų maldos pasivaikščiojimų pajuto ieškotą atleidimą.

Kaltė turėtų kviesti veiksmui. Kai matote, kad „pametėte orientyrus“ (*nuodėmės* reikšmė Biblijoje graikų kalba), jums tik reikia pataisyti savo tikslą ir bandyti vėl.

Kartojami priekaištai nepataiso elgesio ar įgūdžių, tai padaro praktika ir pasitikėjimas.

Suvaldykite vidinį konfliktą

Thomas Mertonas knygoje *No Man is an Island* („Nė vienas žmogus nėra sala“) aiškina:*

> „Visi žmonės siekia taikos pirmiausia su savimi pačiais. Tai būtina, nes savaime nerandame ramybės net mūsų pačių būtyje. Turime mokytis bendrauti patys su savimi dar prieš tai, kai galėsime bendrauti su kitais žmonėmis ir Dievu.
> Žmogus, nejaučiantis santarvės su savimi pačiu, būtinai savo vidinę kovą nukreips į visuomenę, kurioje gyvena, ir visur aplink save skleis konflikto užkratą. Net tuomet, kai jis stengiasi daryti gera kitiems, jo pastangos yra beviltiškos, nes toks žmogus nežino, kaip daryti gera sau pačiam.“

Matas buvo auginamas griežtai krikščioniškai ir įnirtingai priešinosi didžiuliam kapitalistinių įmonių pelnui. Jis mėgdavo sakyti: „Lengviau kupranugariui išlįsti pro adatos ausį, negu turtuoliui patekti į Dievo karalystę“ (Mt 19, 24). Tačiau suaugęs versle uždirbo daugybę pinigų ir labai patogiai gyveno. Dėl šio vidinio konflikto jį kamavo kaltė ir depresija.

Per seserį jis atliko atleidimą, skaičiuodamas pozityvius gyvenimo ir valstybės privalumus. Šis veiksmas padėjo priimti sistemos vertybes, leidusias aprūpinti šeimą ir išmokyti vaikus svarbių principų. Iš šios naujos perspektyvos jis matė, kad savo pinigais gali paremti tuos,

---

* Žr. Merton.

kuriems sekasi ne taip gerai kaip jam. Padedant kitiems, jo kaltė išgaravo. Jis gavo papildomą naudą – mažiau kritikavo kitus. Daugumai jo sprendimas buvo akivaizdus, bet jis to nematė, nes buvo įklimpęs į kritiką sau.

Džuljeta nekentė žiauraus tėvo ir jautė siaubingą kaltę, kad jaunystėje neapgynė mamos ir seserų nuo tėvo smurto. Suaugusieji jai sakė: „Neturėtum to jausti“ arba „Tu buvai per jauna, kad būtum galėjusi ką nors pakeisti.“ Tačiau tai nesumažino jos kaltės jausmo, nes jai taip atrodė. Atleidimo procesas leido pamatyti jos „kaltės“ iracionalumą ir išleisti pyktį, nukreiptą į save.

Agnesė buvo išprievartauta per pasimatymą. Ji jautė daug emocijų, taip pat gėdą. Gydymo metu moteris sugebėjo atskirti visas šias emocijas ir jas ištyrinėti atskirai, žiūrėdama, kas slypi už jų. Ji matė, kad jaučia gėdą ir kaltę dėl to, jog leido tam atsitikti. Tokia reakcija buvo neprotinga, nes per užpuolimą ji buvo nekalta, tačiau vis tiek jautė kaltę. Kai Agnesė atleido sau dėl situacijos, nors nuo jos tai nepriklausė, ji ne tik pajuto didžiulį pakylėjimą, bet ir suprato, kad *visa* atsakomybė tenka prievartautojui.

Atskirkite vertybes

Dauguma žmonių laikosi etninių elgesio vertybių ir jausmų. Nors kitų asmenų moralė mums nepriimtina, matome, kad jie turi savo vertybes ir standartus. Suprantame, kad neatleidžiančio žmogaus gyvenimas kitoks ir valdomas įvairių vertybių, bet ir jis gali kukliai sakyti: „Aš negaliu visko žinoti.“ Tada atleidimas bus širdies dovana, dinamiškai atgaivinanti jūsų santykius.

Vieną karštą vasaros popietę Liusės gyvenimas pasikeitė, kai jai toptelėjo, kad jos tėvas buvo padorus vyras, palyginti su jo tėvu. Liusė visada piktindavosi, kad tėvas buvo griežtas ir šaltas, kad nuo šeimos laikėsi per atstumą. Bet ji sakė: „Kai kalbėjausi su savo teta, jo seserimi, sužinojau, kad jį vaikystėje dažnai be gailesčio lupdavo. Mano tėvas,

palyginti su savo tėvu, buvo geras." Tai padėjo jai naujai įvertinti tėvą, išleisti daug apmaudo, kurį jautė, kad jis per mažai rodė savo tėvišką meilę. Moteris matė, kad tai buvo ne jos kaltė.

Kad žmonės susitvarkytų su savo ankstyvąja vaikyste, jų mokymo metodai gali būti labai skirtingi – net ir tos pačios šeimos narių. Apklausiant du brolius, vienas pasakė: „Mano tėvai buvo alkoholikai, jie gėrė visą laiką. Taigi, žinoma, ir aš tapau alkoholiku." Kitas atsiliepė: „Mačiau, ką alkoholizmas padarė tėvams, kaip sugriovė jų gyvenimą, todėl, žinoma, niekada negėriau."

Duokite ir gaukite

Visiems patiktų būti laimingiems. Tačiau mes galime būti laimingi tik savo patirties lygiu. Asmuo, galintis duoti laimę kitiems, turi tam įgūdžių, dažnai pereinančių į jos (jo) gyvenimą. Panašiai kaip su meile – kad jos gautumėte, reikia duoti pačiam. Ar galite reikalauti iš žmonių, kad jus mylėtų, jeigu tos meilės neįsileidžiate į savo gyvenimą? Atrodo, kad jeigu negalite rasti, kas jus atskiria nuo meilės, turėtumėte jos gauti daugiau. Tai tinka džiaugsmui, ramybei ir kitiems teigiamiems jausmams.

Neklausinėkite: „Kodėl negaliu rasti artimo draugo ar mylimojo?" arba „Kur pradingo meilė?", jeigu nesate atlaidus sau ir kitiems. Meilė dingsta, jei pasirenkamas apmaudas, pyktis ar neapykanta. Taigi gaunate tai, ką duodate. Jeigu esate pikti, iš tikrųjų tą duodate ir gaunate tą patį rezultatą.

Pyktis laimi, bet ar verta? Vienas iš pirmųjų mano studentų Glenas dirbo statybų rangovu. Vedamas pykčio, daug padarydavo. Žmonės, jį pamatę, puldavo dirbti, o jis mėgaudavosi savo galia. Tačiau po kelerių metų atsirado šalutinis pykčio poveikis: aukštas kraujospūdis, žlugusi santuoka, mažai laimės, nevaldomo pykčio protrūkiai, nemiga ir depresija. Kai jis susirūpino keisti gyvenimą, pagaliau atleido ir gavo daugiau džiaugsmo.

„The Beatles" muzikantai gražiai sako savo dainoje *The End*:

„Meilė, kurią gaunate, yra lygi meilei, kurią skiriate."

Galime rinktis atleidimą, meilę ir ramybę. Bet prievarta ar reikalavimu jų negausi. Per du tūkstančius metų tai jau matėme. Dvasininkai pataria atleisti, bet nemoko, kaip tai padaryti, o dažnai ir nerodo pavyzdžio. Arba jie pasako, kad žmonėms atleista, nors pastarieji tuo netiki ir to nejaučia. Atleidimas atsiras, kai meilės, proto ramybės troškimas ir džiaugsmas taps svarbesni negu aistra kautis, pykti ir suvesti sąskaitas. Ką duodate, tą ir gaunate.

Pamėginkite. Jeigu jaučiate, kad iš gyvenimo negaunate teigiamų dalykų, nors jų nusipelnėte, atidžiau pasižiūrėkite į save. Atleidimas sau yra raktas į vidinius turtus ir vertę.

Ieškokite negarbingų jausmų. Raskite kaltę, susijusią su negarbingumu. Ji yra. Ja pasirūpinkite atleisdami.

Aukos ir kaltės ciklas

Dauguma žmonių nežino, kad jie įsukti į ciklą ir paversti auka, todėl jaučiasi kalti ir priklausomi nuo kitų. Štai kaip tai vyksta.

1. Mes padarome tai, kas sulaužo moralės kodeksą, taisykles ar vertybes.
2. Tai sukelia kaltę, gėdą, gailestį.
3. Mes save smerkiame ir priimame mums skirtą bausmę, nes jaučiame, kad jos nusipelnėme. Be to, patiriame baimę, kad būsime nubausti aukštesnės būtybės.
4. Ima veikti apsauginė gynyba ir mes kaltiname kitus.
5. Paskui juos rafinuotai arba atvirai užsipuolame, padidindami savo kaltę. Bijodami jų atakos, juos dar labiau puolame – taip ciklas ir vyksta.

Ciklas vis labiau mus įsuka: kuo daugiau puolame kitus ir save, tuo labiau kamuoja depresija, mes jaučiamės nelaimingi. Vidinio ar išorinio puolimo nėra ko bijoti, ne toks jis ir baisus, nors kartais taip atrodo. Dažniausiai tai apkalbos už nugaros, galinčios sugadinti mūsų reputaciją.

Atleidimas gali įžengti į bet kurį ciklo tašką ir jį pakeisti.

Jeigu jaučiate, kad duodate meilę, o gaunate pyktį, jums reikia pažvelgti giliau.

Margarita buvo mylinti, religinga moteris, bet vyras ją nuolat mušė. Ji visada jam atleisdavo, o jeigu kada neapsikentusi palikdavo, neilgai trukus vėl sugrįždavo. Atrodo, jos atleidimas skatino vyro įtūžį. Sakoma, kad žmonės, padariusieji daugiau kaip tris avarijas, neturėtų vairuoti. Kitaip tariant, reikia surasti nesėkmių priežastis ir jas pašalinti.

Jei kas nors myli, bet sukelia pyktį, matyt, nesugeba nustatyti ribų. Kaip paprastai auka tokių sugebėjimų neturi. Tai ypač matyti smurtaujančiose šeimose.

Pažįstami, sveikai mąstantys asmenys klausia aukos: „Kodėl tu toleruoji tokius santykius?" arba „Kodėl tu neatsikratai to valkatos?" Tai teisingi klausimai.

Aukos padarinius sukelia emocinio programavimo rezultatai: „mažesnis", „nelabai geras" ir „trūksta". Tai ateina iš vaikystės. Auka visada skundžiasi ir verkšlena, mato tik neigiamus dalykus, dėl visko apgailestauja, jaučia kaltę ir apmaudą. Aukos paprastai kaltina save ar būna puolamos kitų, joms atrodo, kad tai vyksta teisėtai. Tai ir reikia pakeisti. Moterys į šį ratą pakliūva lengviau negu vyrai, nes jų prievartos ir žeminimo istorija labai ilga.

Užpuolikas yra kitoje tos pačios monetos pusėje. Nusikaltėlis irgi savotiška auka, tik kitaip elgiasi. Šeimos smurto grupėse klausdavome piktų vyrų, ko jie bijo. Jeigu jie sąžiningai prisipažintų, pyktis būtų tučtuojau perkeistas.

Čaką, kietą raumeningą vyruką, greitkelyje kažkas suerzino, užkišdamas automobilį. Tada jis atkeršijo ir sudaužė ano patrakėlio automobilį. Kai iš beprotiško elgesio atsitokėjo palikęs avarijos vietą, įsiliejo į mašinų virtinę ir nudundėjo tolyn. Kai jo paklausiau, kas vyko, jis atšovė, kad tegul niekas nemėgina rodyti pranašumo. Toliau klausinėjamas jis išsipasakojo, kad pasigėręs tėvas, apimtas įniršio, jį mušdavo. Tai prasidėjo, kai vaikui buvo penkeri, ir truko iki tol, kol jam suėjo dvylika. Tuomet dvylikametis davė tėvui grąžos ir nuo tada su visais mušdavosi.

Kai klausaisi šių aukų minčių, atrodo, lyg savo gyvenimą patikėtum vaikui. Jūs leidžiate, kad jums vadovautų egocentriškas, silpnas

jausmas. Kai taip atsitinka, tampate sau pikčiausiu priešu. Svarbiausia atleisti visas skriaudas sau ir kitiems. Atleisdami pasirenkate proto ramybę ir meilę. Atleidimas suteikia džiaugsmą. Kai kurie gydytojai su manimi nesutiks ir sakys, kad pyktis yra gerai, bet aš, susidūręs su užsitęsusiu pykčiu, to niekada nepatyriau.

„Nėra kitos tokios didelės dvasinės jėgos kaip ta,
kuri atsiranda atleidus ir meldžiantis už priešą.
Atleidimas priešams ir malda už juos sukuria didelę
dvasinę jėgą, kuri yra meilė."
JOELIS GOLDSMITHAS, DVASINIS MOKYTOJAS (1892–1964)

Mereditė, skriaudžiama žmona, kiekvieną savaitę ėmė lankyti anoniminės priklausomybės užsiėmimus, paskui eidavo tris kartus per savaitę, kol jai palengvėjo. Anoniminė priklausomybė (santrumpa anglų kalba – CoDA) yra 12 žingsnių programa žmonėms, kurie dalijasi bendru troškimu puoselėti veiksmingus ir sveikus tarpusavio santykius. Ji parengta pagal anoniminių alkoholikų programą, bet ten kalbama ne vien apie alkoholį. Lankydama šią programą, Mereditė sužinojo, kodėl ji, it kieno verčiama, kas kartą grįždavo pas skriaudiką savo vyrą.

Mereditė pradėjo reabilitaciją, laikydamasi 12 žingsnių, sudarytų iš stiprių dvasinių ir atleidimo dalių. Ji suprato, kaip sugrįžimo pas skriaudiką šablonas atitinka senąjį motinos šabloną ir atspindi menką jos savivertę.

Mereditė, vyrui nesiliaujant gerti ir vis dažniau ją užgauliojant, ištrūko ir pas jį nebegrįžo. (Kadangi jos vyras buvo alkoholikas, ji galėjo eiti į „Al-Anon"*, bet pasirinko CoDA, nes čia lankėsi jos draugė. „Al-Anon" bendrija, kurioje yra grupė paaugliams, teikia viltį, supratimą ir paramą alkoholikų šeimoms ir draugams. Čia taip pat pritaikyti AA metodai.)

Kai kalbėjausi su Meredite, ji vis dar mylėjo savo vyrą, bet žinojo esanti verta daugiau. Ji susirado vyriškį, kuris ją mylėjo ir gražiai su ja elgėsi. Moteris lankė mano klasę, kad atleistų savo tėvų šeimai.

---

* Žr. http://www.al-anon.lt/, http://www.al-anon.alateen.org.

Persekiojimo jausmas gali rastis iš suvokimo, kad kažkas jus kontroliuoja, ir savo bejėgiškumo, jog esi likimo auka. Tokios mintys įkalina žmones, nes jie nesitiki sulaukti pozityvių rezultatų, ką jau kalbėti apie sugebėjimą pakeisti savo gyvenimą. Jie ieško to, kas atsakytų dėl jų skausmo, praradimo ir nesėkmės: „Jie tai man padarė!" – jų šūkis. Laikantis tokio požiūrio, sunku rasti sprendimus, nes „jie greičiausiai nebus veiksmingi"*.

Tiesa apie mūsų tariamą kontrolės stoką.

1. Mes nuolat priimame sprendimus.
2. Kiekvienas sprendimas veikia mūsų gyvenimą.
3. Mes atsakingi už tai, kas mums atsitinka apskritai**.

Bejėgiškumą galite nugalėti, kontroliuodami reptilijų smegenų reakcijas. Jūs atsakote už tai, kas vyksta vidiniame pasaulyje, nes jūsų pasirinkimas kreipia gyvenimą tam tikra linkme. Jūs turite perimti atsakomybę ir susitvarkyti su ta beviltiškos / bejėgiškos aukos perspektyva. Svarbiausias jūsų žingsnis yra suvokti, kad jus apsėdusios neigiamos reakcijos, todėl perimkite kontrolę ir ieškokite pagalbos.

Žinoma, išoriniame pasaulyje nutinka įvairių dalykų, kurių jūs negalite kontroliuoti, bet jūsų pasirinkimas taip pat veikia tą pasaulį. Pasitenkinimas ir džiaugsmas ateina iš esamo ar buvusio pasirinkimo. Auka šių faktų nesupranta*** ir dėl to kenčia. Gailestingumas padeda atleisti bet kam, pavyzdžiui, tėvams, pasirinkusiems aukos vaidmenį.

Atleisdami kitiems atsiminkite, kad žmonės pasirenka, kas jiems yra svarbiausia. Jie tiki, kad tai atneš laimę, tačiau dažnai apsirinka.

Gabrielė galvojo, kad svarbiausia gyvenime jaustis saugiai. Taip ji santuokoje išgyveno 30 metų su vyru, kuris ją aprūpindavo pinigais, bet *nieko* daugiau. Už savo saugumą ji sumokėjo prarasta aistra ir džiaugsmu. Atleidimo procese ji matė, kad vyras jai davė saugumą, tai, kas jai buvo svarbiausia. Taip ji pamatė jį ir save iš perspektyvos.

---

* Berg, 1987.

** McKay.

*** Ten pat.

Kad atsikratytumėte aukos sindromo savo ar kitų gyvenime, nustatykite pagrindinius savo troškimus – kas jums ar jiems buvo svarbiausia? Čia paprastai slypi konfliktas. Iš situacijos auka kažką gauna, kas ją ten sulaiko, bet ji jaučia beviltiškumą ar neturi kontrolės, nes nepatenkina troškimų. Visi turime laisvą valią ir galime rinktis.

Jeigu jums netinka jūsų ar kitų žmonių pasirinkimas, bandykite iš gailestingumo perspektyvos pasižiūrėti, kas slypi už pasirinkimo. Kas buvo svarbiausia? Esant neatleidžiamoms situacijoms, daugumai svarbiau būti teisiam, o ne laimingam.

„Mes negalime mylėti, jei nepriėmėme atlaidumo;
kuo didesnis patyrimas atleidimo srityje,
tuo didesnė mūsų meilė."
PAULAS TILLICHAS

Mano konsultacijas lankė keli sektos nariai. Visi sutiko, kad sektos veikla baisi, bet jie jautė gyvenimo prasmę – galėjo savęs nelaikyti auka. Dažnai, kai žmonėms tenka atleisti tironiškas situacijas, jie turi suvokti, kad patys jas ir pasirinko. Tada svarbu atleisti sau.

„O jeigu tu buvai apgautas? – paklausė Lori Anė, viena iš mano studenčių. – Mums melavo apie bažnyčios darbus ir jos sėkmę. To negalima pateisinti. Joje niekaip nebūčiau likusi, jeigu būčiau žinojusi, kad tai melas." Su tuo sutikdamas paklausiau: „Kaip atleisi bažnyčiai jos melą, kad galėtum ramiai gyventi?" Kiekvienas asmuo galėtų gvildenti šį klausimą skirtingai. Štai kodėl aš parašiau šią knygą.

Baigdama atleidimo terapijos klasę, Lori Anė baigiamajame darbe tą skaudulį išsprendė, suvokdama, kad visi meluoja: tėvai, spauda, politikai, reklama ir kt. „Atrodo, melas visiems, ypač valdininkams, privalomas. Taip, ir aš melavau savo šeimai ir draugams, kad man puikiai sekasi, kokia puiki bažnyčia, nors žinojau, kad tai netiesa."

Klausimai. Tai įžvalgūs provokuojantys klausimai apie kontrolės stoką.

1. Ką pasirinkau, kad iškilo tokia situacija?
2. Kokie buvo mano sprendimai?
3. Ką dabar nuspręsti, kad pakeisčiau situaciją?

Pagalba, kaip atleisti sau

Mokslininkai nustatė, kad, vos tik kūdikiui gimus, pradeda veikti išgyvenimo mechanizmai*. Kai tampame vyresni, juos naudojame savo apsaugai ir gerovei.

Tačiau turime dar kai ką – patirtį, kuri mus pakelia virš kasdienybės. Ji įkvepia mus aukštesniems dalykams, slypintiems mūsų viduje kaip priešingybė išgyvenimui. Tai įkvėpimo ir meilės šaltinis. Apskritai ši patirtis yra religijos sritis. Čia jūs rasite keletą metodų, susisiejančių su šia religine patirtimi ir mintimi.

XIX a. pab. besiplėtojanti psichologija šią dvasinę patirtį laikė nenormalia. Tuo metu vyko kova tarp mokslo ir Bažnyčios, kylančio Freudo populiarumo ir jo nemėgstamos religijos. Šis apgailėtinas skilimas parodo dvasinės patirties ir išgyvenimo režimo takoskyrą.

Transasmeninė psichologija padeda žmonėms susieti šias iš pažiūros atskiras patirtis. Apskritai skilimas tarp religijos ir psichologijos išliko. Tai nepalanku atleidimo sričiai. Tačiau neatsitiktinai įvairios religijos savo praktikoje naudoja atleidimo galią.

Jeigu nesugebate atleisti sau, gali padėti kiti žmonės, ypač kunigai. Kai turėjau sunkumų, bažnytinių ritualų padedamas, gavau atleidimą. Per amžius ritualai buvo stiprios priemonės, padedančios išsivaduoti iš reptilijų smegenų apsėdimo reakcijų, trukdančių atleisti.

Neatleistos situacijos išsunkia energiją. Jūs įgaunate jėgos, kai galite parodyti užuojautą ir atleisti sau bei kitiems.

Ironiška – šis darbas turi būti intensyvus ir reikalauja daug asmeninės jėgos, bet ji įkalinta, nes nėra atleidimo. Taigi mokydamiesi atleidimo turite nedaug energijos. Štai kodėl iš pradžių atleisti yra taip sunku. Bet tik iš pradžių.

---

* Žr. Lewis ir kt., 2000.

„Vargas jums, veidmainiai Rašto aiškintojai ir
fariziejai! Jūs valote taurės bei dubens išorę, o viduje
esate pilni gobšumo ir nesivaldymo.
Aklasai fariziejau! Pirmiau išvalyk taurės vidų,
tai bus tikrai švari ir išorė!“

EVANGELIJA PAGAL MATĄ (23, 25–26)



DVYLIKTAS SKYRIUS

Suvaldykite stresą ir traumas

„Lėtinis stresas yra pamažu veikiantys nuodai.“
DR. JEANAS KINGAS, MASAČUSETSO UNIVERSITETO MEDICINOS MOKYKLA

Kadangi neatleistos situacijos sukuria stresą, turime žvelgti toliau – kaip sumažinti reakcijas į stresą, kad galėtume lengviau atleisti. Šiame skyriuje kalbame, kaip susitvarkyti su savo įtampa, kuri gali kilti dėl šeimos ar sekinančio darbo, dėl traumos ir jos padarinių.

Ankstesniuose skyriuose aptarėme, kodėl taip reaguojame. Šiame skyriuje panagrinėsime keletą rimtų problemų, kylančių dėl šių reakcijų, patarsime, kaip su jomis veiksmingai susidoroti, kad jos neužvaldytų jūsų. Žinoma, atleisti būtina, bet kad to pasiektume, pirmiausia tenka nusiraminti.

Stresas gali būti naudingas. Jo veikiami, kai senieji reagavimo būdai tampa neveiksmingi, galime reaguoti naujais būdais. Tačiau per daug streso perkrauna sistemą ir ją „nulaužia“ – tada jūsų elgesys tampa neprognozuojamas. Gyvenimo sunkumai sukelia įprastą baimės ar pykčio reakciją, veikiama pagal principą „kautis ir bėgti“. Bėgimas randasi iš baimės, sukuriančios nerimo ir panikos priepuolius. Užklupus emociniam kraštutinumui, atsiranda bejėgiškumas, apatija, asmuo renkasi

savižudybę. Aukščiausias kovos laipsnis skatina žudikiškas reakcijas. Taip reaguojančių žmonių galima matyti mokyklose ir darbo vietose.

Svarbu pastebėti ankstyvuosius savo ir tų žmonių, kuriems norite atleisti, streso požymius.

Žurnale *Psychology Today* („Psichologija šiandien") rašoma, kad praeityje patirtas stresas padidina jūsų reakciją į jį*.

Žinome, kad traumas sukeliantys įvykiai gali atnešti sukrečiančių padarinių, bet dauguma žmonių juos įveikia laiku. Tačiau šie skausmingi įvykiai, jei į juos netinkamai reaguojama, gali kenkti. Kadangi trauma smarkiai aktyvina stresinę kūno reakciją, atleidimas padeda žmonėms, kenčiantiems nuo ilgalaikių trauminių įvykių padarinių. Dažnai asmens nesugebėjimas susidoroti su lėtiniu stresu kyla iš anksčiau buvusios traumos.

Traumas ar katastrofas sukeliantys įvykiai būna staigūs, pribloškiantys ir dažnai pavojingi, pavyzdžiui, automobilio avarija, muštynės, išžaginimas, stichinės nelaimės, ginkluotas apiplėšimas, gyvenimas karo zonoje, skendimas – tai tik keletas išvardytų nelaimių. Per įvykį ar po jo auka paprastai jaučia stiprią baimę, bejėgiškumą ar siaubą. Nors dauguma išgyvenusių traumą žmonių sugeba gerai susidoroti su kamuojamais prisiminimais, kai kuriems vėliau atsiranda stiprios nerimo reakcijos – vadinamasis potrauminio streso sindromas, arba PTSS**.

Pastaba. Šeima, artimi draugai ir profesionalai, padedantys išgyvenusiems smarkius įvykius, gali būti šių įvykių paveikti, nes jie įsijaučia į žmonių kančias***. Vėliau šiame skyriuje aptarsime. Tai vadinama antriniu potrauminio streso sutrikimu.

Trauma ir jos poveikis antroje skyriaus dalyje pateikiami dėl dviejų priežasčių:

1. Trauma visada sukelia iš pažiūros neatleidžiamas situacijas, ypač jei buvo didelių nuostolių, mirtis ar rimtų sužalojimų.

---

* Capri, 1996.
** Figley, 2002.
*** Ten pat.

2. Šiais terorizmo laikais nė vienas negali būti garantuotas, kad jo neištiks trauma. Todėl reikia žinoti jos poveikį, ypač kai gresia mums, artimiesiems ar tam, kuriam reikia atleisti.

Kad sumažintumėte stresą, pakeiskite įprastas mintis ir elgesio šablonus. Kognityvinė terapija padeda ne mažiau nei meditacija ir malda. Panašiai trauminių įvykių sumažinimas (santrumpa anglų kalba – TIR) ir vizualinė kinestetinė disociacija (VKD) veiksmingai padėjo žmonėms ir palengvino jų trauminius išgyvenimus. TIR veikia mažindamas specifinių trauminių įvykių emocinį krūvį; VKD yra taip pat veikiantis hipnozės metodas*. Mano traumą ir potrauminį streso sindromą atleidimas veikė geriausiai.

Esant stresinėms situacijoms, padeda įvairūs metodai. Mušama žmona, užuot kentusi nuolatinę baimę, turėtų apsispręsti ir dėl savo saugumo palikti vyrą. Drąsa priverčia žmogų kitaip elgtis. Taikydami įvairius reagavimo būdus pašalinate įprastą emociją, susietą su veiksmu. Tas, kuris pakeičia nors dalį įprastos reakcijos, pakeičia visą situaciją.

Iš psichologijos ir smegenų studijų žinome, kad į emocinę kančią įliejus logikos, kančią galima sumažinti. Kodėl? Dėl linijinio mąstymo analitinė smegenų dalis paveikia mūsų emocinę sistemą ir ją nuramina.

Neatlaidus asmuo jaučia nuolatinę įtampą, dažnai galvodamas apie situaciją ir žmones bando įtampą užgniaužti, bet ji lieka pasąmonėje. Kai senas streso reakcijas papildo normalus aplinkos stresas, pavyzdžiui, vairavimas, intensyvi darbotvarkė, darbas, šeimos auginimas, jūs įsitempiate. Tada gali padėti terapija.

Streso tyrimai parodė, kad nesugebėjimas prisitaikyti prie streso sukelia simptomus: nuovargį, peršalimą, gripą ir rimtas ligas. Anksčiau po stresinių situacijų, pavyzdžiui, po susidūrimo su žvėrimi, medžiotojas galėdavo atsipalaiduoti ir atsigauti. Tačiau šiandien tokios prabangos neturime.

---

* Figley, 2000.

Reaguojant į stresą, sukyla hormonai, organizme vyksta cheminės reakcijos. Jei neatsipalaiduojate, pokyčiai sunkiai grįžta į normalią būseną, todėl atsiranda rūpesčių*. Žinoma, galime gerti vitaminus ir energinius gėrimus, tačiau jei į variklį jo greičiui palaikyti pilsime didelės galios priemaišas ir kurą, jis galų gale perdegs. Tas pats ir su kūnu.

Jei streso fazė užtrunka per ilgai ir tampa normalia būsena, atsiranda stresinis išsekimas, pervargimas, įvairios ligos: hipertonija, lėtinės degeneracinės ligos ir pagaliau ištinka mirtis.

Streso perkrovų ir išsekimo ženklai

Prašome stebėti lėtinio streso ženklus, simptomus ir išsekimą – ar jie pasireiškia jums ir tam žmogui, kuriam jūs rengiatės atleisti.

Tyrimai rodo, kad streso metu organizme atsirandančios cheminės medžiagos ir hormonai mums daro tokį poveikį.**

1. Padidina riziką susirgti vėžiu, lėtinėmis infekcijomis ir ligomis.
2. Skatina opų, auglių atsiradimą, sąnarių skausmą ir jautrumą, astmą.
3. Susilpnina kraujo apytakos sistemą, todėl atsiranda aukštas kraujospūdis, gresia insultas, širdies ligos ir infarktas.
4. Veikia emocinę sistemą, atsiranda depresija ar agresija.

Akivaizdu, kad intensyvus psichologinis stresas net ir visam laikui gali pakeisti smegenų sudėtį***.

Kai stresas lėtinis, jis sukelia:****

1) emocinį, protinį ir fizinį išsekimą,

2) miego sutrikimus,

3) galvos, skrandžio ir kūno skausmą.

4) polinkį į peršalimus ir gripą.

---

* Capri, 1996.

** Ten pat.

*** Ten pat.

**** Young, 2004.

Išsekęs asmuo gali emociškai jaustis:*

- bejėgis, be vilties, neapsaugotas,
- išsieikvojęs, nusilpęs, liūdnas, išgręžtas, ciniškas,
- apimtas frustracijos, jautrus, sunerimęs, lengvai įsižeidžiantis,
- nepatenkintas darbu, dirbantis neproduktyviai ir nenoriai,
- įkalintas situacijoje, negali iš jos išsivaduoti,
- nėra tikras dėl teisingo darbo ar veiklos pasirinkimo,
- užsisklendęs ir nutraukęs ryšius su bendradarbiais, šeima ir draugais,
- nepasitikintis savo sugebėjimais, laikantis save nevykėliu.

Šie ženklai rodo esamas bėdas. Tokios būsenos žmogui reikia skubios pagalbos. Jeigu neatleista situacija sukėlė tokių simptomų jums ar kam nors kitam, turite suprasti, kad negalite racionaliai dirbti ar jausti užuojautą. Kai patyriau tokių požymių, jaučiau, kad man neverta gyventi. Per Dievo malonę man padėjo *atleidimo galios procesas.*

Tokiose situacijose padidėja piktnaudžiavimas alkoholiu ir narkotikais. Žmonės, norėdami atsipalaiduoti, vartoja alkoholį ir narkotikus. Tai pat atpalaiduoja receptiniai vaistai, nikotinas ir kava. Imame juos vartoti be paliovos, nes tai palengvina skausmą ar kančias. Tačiau bėda ne medžiagos, bet streso reakcijos, su kuriomis asmuo nepajėgia susitvarkyti. Pasaulio anoniminiai alkoholikai ir anoniminiai narkomanai, taikydami 12 žingsnių programą, nustatė, kad žalingi įpročiai taip pat yra dvasinė ir emocinė problema.

Skausmas

Žmonės, jaučiantys skausmą, dažnai skundžiasi čia išvardytais simptomais. Tie, kuriuos kamuoja nesiliaujantys skausmai, dažniausiai galvoja nesveikai, o jų sprendimai apie save ir kitus yra iškreipti. Jeigu pažįstate tokį asmenį ar toks esate jūs, reikalingiausios priemonės – užuojauta ir supratimas.

---

* Helpguide.com, 2006.

Barbara ištekėjo už suluošinto Antrojo pasaulinio karo veterano. Jam visur skaudėjo. Kur tik dirbo, savo nekantrumu atstumdavo visus žmones, o tada darbą mesdavo. Veteranas perėjo daug darboviečių, ieškodamas geresnės vietos, bet tokios taip ir nerado. Jo pyktis ir įniršis gąsdino Barbarą. Su juo gyveno, nes žinojo, kad jis padorus, nuolat kenčiantis skausmą žmogus. Bet, pridūrė ji, jo skausmas nepateisino to skausmo, kurį jis sukėlė žmonai.

Barbara nesusitaikė su jo smurtu, bet negalėjo apsispręsti dėl draugų ir gyvenamosios vietos. Kartais jie išsiskirdavo. Religija jai suteikė galią atleisti. Retsykiais ji atleisdavo tik dėl vaikų, kad nedraskytų šeimos. Vyro skausmas paveikė ir Barbarą: ji tapo baili ir pikta.

Žmonės, sergantys lėtinėmis ligomis ir kenčiantys skausmą, išgyvena sunkų laiką ir nuolat vartoja skausmą malšinančius vaistus ar kitus narkotikus. Vaistai veikia jų gyvenimo kokybę ir asmenybę. Padedami vaistų, jie kontroliuoja skausmą, bet šie sukelia šalutinį poveikį. Tad skausmą malšinančius vaistus dažnai užgeria alkoholiu.

Šalia nuolatinius skausmus kenčiančių ligonių ir jų artimiesiems – sunkus metas. Nelengva susidoroti su emociniais trukdžiais, kuriuos sukelia kenčiantys asmenys. Vaikas, augintas lėtinį skausmą kenčiančio gimdytojo, vartojusio skausmą malšinančius vaistus, gali jausti tokius simptomus kaip ir alkoholikų auginti vaikai.

Maksas buvo šaunus vaikinas, jį visi mylėjo. Jam puikiai sekėsi darbe. Vakarėliuose aplink jį susiburdavo draugija, laidydavo juokelius, juokdavosi ir gerdavo. Tačiau namuose jis turėjo kitą veidą. Prieš metus patirtas sužalojimas kėlė varginantį skausmą. Vaikučiai turėjo sėdėti kaip pelės po šluota, į namus negalėjo pasikviesti jokių draugų ir dažnai būdavo aprėkti. Tačiau niekas nežinojo, kaip kenčia jo šeima, nes jis „buvo puikus vaikinas“.

Nuolat dirbkite vidinį darbą, kad atleistumėte šiems žmonėms. Jūs galite jaustis sumišę, nes jie, prisipumpavę narkotikų, alkoholio ar medikamentų, numalšinę skausmą, gali atrodyti malonios ir mylinčios asmenybės. Jeigu kam nors tokiam iš praeities atleidžiate, jūsų darbas vertas pastangų. Vis dėlto rekomenduoju kreiptis pagalbos.

Daug kartų skausmas malšinamas alkoholiu, narkotikais ar vaistais ir jūs jo nejaučiate, keikiate žalingus įpročius. Sumišimas dar padidėja ir pasunkėja, kai skausmas būna emocinis. Seka gali būti tokia: sužalojimas – skausmas – narkotikai ar alkoholis – jų vaikai sužaloti emociškai – jų vaikai vartoja narkotikus ar alkoholį – tai eina iš kartos į kartą.

Darykite viską, ką galite, kad suprastumėte šį savo šeimos ciklą, ir prie jo dirbkite. Atleidimas yra geriausias dalykas, ką galima padaryti šeimai, aplinkiniams žmonėms ir ateinančioms kartoms.

Susitvarkykite su šeimos pervargimu

Atleidžiant šeimos nariams, reikia apžvelgti dar vieną svarbią streso sritį. Dr. Charlesas Figley, garsus traumų ir streso tyrinėtojas, rašė apie sunkias santuokinio gyvenimo streso reakcijas. Kai nedėkingos patirtys pakeičia buvusias poros svajones ir lūkesčius, sutuoktiniai kamuojasi ir galų gale pervargę išsiskiria. Mokslininkas sako, kad *šeima pervargsta* nuo nevaisingų pastangų ištaisyti ar toleruoti blogą intymių santykių situaciją. Jis sako, kad didesnė tikimybė, jog šeima pervargusi, jei:*

1) nors vieno šeimos nario pasitenkinimas menkas, šeimoje kyla kančia;
2) kenčiantis šeimos narys ilgam suardo nusistovėjusią šeimos tvarką ir
3) šeimos nario gyvenimo kokybės lūkesčiai neatitinka realybės.

Kai mokotės atleisti, sužinokite, koks stresas ir pervargimas kamavo šeimą praeityje. Jeigu norite susitvarkyti su skriaudomis, kilusiomis dėl tėvų, turite prisiminti, kad namuose tvyrojęs streso lygis paveikė jų elgesį. Kai žiūrite į šeimą, kurioje užaugote, būtinai pažvelkite iš suaugusio žmogaus patirties. Tai privalote padaryti, antraip liksite užstrigę nebrandžiose reakcijose. Faktiškai jūs dabar turbūt esate vyresni negu tuomečiai jūsų tėvai; vadinasi, galite būti objektyvesni už anuomečius tėvus.

---

* Peeples, 2000.

Panašiai objektyviai peržvelkite savo darbo vietą, kad pamatytumėte, kiek yra pervargusių žmonių, kurie jus erzina. Pasižiūrėkite, kaip jus pačius paveikė pervargimas. Jeigu jūsų stresinis išsekimas buvo ar yra didelis, reagavote ar reaguojate irzliau negu normaliai, galbūt kur nors slypi trauma.

Ką galite padaryti

Esant pervargimui ir lėtiniam stresui, asmuo nemato išeities iš situacijos. Nesiliaujantys reikalavimai ir spaudimas priverčia jį pasiduoti ir neieškoti sprendimų.

Jeigu jūs jau pasiekėte tą beviltiškumo tašką ar pažįstate tokį žmogų, atsiminkite, kad tai yra žemųjų smegenų poveikis. Kaip esu sakęs, tai lyg apsėdimas. Tai ne jūs ir ne kitas asmuo, bet išgyvenimo / neišgyvenimo reakcijos. Išeitis yra. Prašome paieškoti sau ar kitam asmeniui pagalbos.

Yra daug priežasčių, kodėl asmuo taip reaguoja į stresą, pavyzdžiui, skurdi tikėjimo sistema, iškreipti mąstymo šablonai ar buvusi trauma. Nepaisant to, norėdami pakeisti situaciją, turite save aktyviai išegzaminuoti, dažnai padedami profesionalų ar žmonių, kurie žvelgia į jus su meile ir objektyvumu.

Lėtinio streso blogybė ta, kad žmonės prie jo pripranta ir nemato išeities. Kai stresas tampa nuolatinis, jis ima žudyti: neišvengiama savižudybių, smurto, infarkto, insulto ir vėžio, nes žmonės susidėvi. Nuolatinį stresą sunku gydyti, reikia medikų, psichoterapijos ir streso valdymo specialistų pagalbos*.

Jei matote, kad draugui, šeimos nariui ar jums būdingi čia išvardyti simptomai, žinokite, kad yra būdų, galinčių jums padėti. Juos visus aptarsime, bet noriu pabrėžti, kad *atleidimo galia* padės atsitraukti nuo bedugnės krašto. Kitus mokydamas streso suvaldymo metodų, galiu pasakyti, jog streso mažinimo būdai padeda ilgiau, jei asmuo susilaiko nuo pykčio ir apmaudo, nukreipto prieš save ir kitus.

---

* APA, 2004.

Jūs privalote daryti viską, kad suvaldytumėte besitęsiantį stresą. Turi padėti gydytojai. Streso ir ligų ciklą gali nutraukti meditacija. Kaip jau sakyta, prieš atleidžiant reikia nuraminti savo protą.

Išsivadavus iš skriaudų, kamavusių ilgus metus, gal net nuo vaikystės, sulaukiama teigiamų rezultatų. Mano žmonos senelė ant žmonių nepyko. Kai pirmą kartą ją pamačiau, jai buvo 96 metai. Ji buvo aiškaus proto ir su ilgesiu prisiminė, kaip iki 80 metų nešiojo laikraščius. Tai buvo gerai išsilaikiusi patraukli senolė. Jos elgesys, šypsena ir mylinčios akys bylojo, kad ji surado gyvenimo paslaptį – ant nieko nepyko ir mėgavosi ramybe.

Ką turi žinoti traumą išgyvenę asmenys

Dr. Eve Carlson ir dr. Josefas Ruzekas Nacionaliniam PTSS centrui parašė atmintinę, ką turi žinoti traumą išgyvenęs asmuo*.

- Nė vienas negali išvengti traumų – jų patiria daug kompetentingų, stiprių, sveikų ir gerų žmonių.
- Traumos gali sukelti ilgai trunkančias problemas. PTSS serga apie 8 proc. nukentėjusiųjų.
- Po traumos asmenys suabejoja sveiku savo protu ir sveikata. Tai netiesa. Iš tikrųjų jie patiria su trauma susijusius simptomus. PTSS būdingas ir prisitaikantiems, ir sveikiems žmonėms. Po ypač sunkios traumos kiekvienas gali susirgti PTSS.

Traumos simptomų suvokimas leidžia asmeniui juos geriau valdyti ir, reikalui esant, kreiptis pagalbos. Net ir nepatyrus ilgalaikio traumos poveikio, neišvengiama įvairių reakcijų.

Sunku patirti traumą ir jos padarinius. Reikia, kad padėtų šios rūšies specialistas. Yra daug agentūrų, į kurias galima kreiptis pagalbos. Verta žinoti, kad ne visi psichoterapeutai, psichiatrai, psichologai, socialiniai darbuotojai ir šeimos gydytojai turi praktikos, kad galėtų dirbti su traumos paveiktais žmonėmis.

---

* Carlson, 2005.

Jungtinėse Amerikos Valstijose naudojama krizių įveikimo procedūra, skirta trauminių įvykių aukoms. Pirmiausia ji parengta pagalbos būriams – policijai, gaisrininkams ir medikams – sureguliuoti jų reakciją į ypač sunkias traumų scenas. Išmokyta komanda pritaiko metodą, vadinamą kritinių įvykių sukelto streso valdymu (sutrumpintai – KISSV).

Didžiausia pagarba viso pasaulio vyrams ir moterims, dirbantiems policijoje, gaisrinėje ir greitosios medicinos pagalbos stotyse, nes, ištikus tragedijai ir pavojui, jie pirmieji atskuba į pagalbą. Taip pat laukiami ir nelaimės vietose, tačiau ne visi žmonės susimąsto, ar šie pareigūnai turi imunitetą siaubui. Nugali trauma. Dirbdamas policijoje savanoriu kapelionu, savo akimis mačiau, ką jie patiria, ir teikiau KISSV pagalbą.

KISSV yra neįkainojamas, nes užkerta kelią ilgalaikiams traumos padariniams. KISSV komanda padeda sumažinti emocinę įtampą ir veikia išvien su pagalbą teikiančiais žmonėmis pirmosiomis po incidento valandomis ar dienomis. Pritaikius KISSV metodą, pagalbą teikiantys darbuotojai greitai vėl susigrąžina jėgas, palyginti su tais, kuriems šis metodas nebuvo taikytas.

Yra pabrėžiama:

- ankstyvas įsikišimas,
- tiesioginis veiksmas,
- faktų rinkimas,
- sunkių emocijų išreiškimas ir
- reikalingų išteklių mobilizavimas.

Toks KISSV įsikišimas gali smarkiai sumažinti rimtą problemą*.

Dabar šis procesas nepakankamai naudojamas net ir pagalbininkams, bet jis naudingas, kad dėl patirtų traumų neprarastume vertingų šių tarnybų žmonių. Kadangi KISSV taip pat padeda trauminių įvykių aukoms, tikiuosi, ateityje jis bus naudojamas ir palengvins antrinius tiesioginės traumos padarinius. Taip pat tikiuosi, kad KISSV metodas bus taikomas kariniuose daliniuose, dislokuotuose karo zonose, kur

---

* Flannery, 1999.

traumų patiriama kasdien. Be to, jo nuolat reikia seselėms, gydytojams ir kitam ligoninės personalui.

Ilgalaikiai traumos padariniai

Kaip sakyta anksčiau, nedideliam procentui žmonių, kurie prisimena įvykusią traumą, išsivysto stiprios ilgalaikės reakcijos, ypač jei nebuvo taikytas KISSV ar kitokia terapija, mažinanti traumos poveikį. Jeigu asmuo ilgiau kaip mėnesį stipriai reaguoja į traumą, tai vadinama potrauminio streso sindromu (sutrumpintai – PTSS). Šie rodikliai Amerikos karo veteranų šeimose labai aukšti. Šalyse, kuriose gausu konfliktų, gyventojų vidutinis PTSS gali būti aukštas: Alžyras – 37 proc., Kambodža – 28 proc., Etiopija – 16 proc.* 2007 m. vaikų PTSS Gazos ruože buvo 70 proc.**

PTSS yra sudėtinga ir intensyvi liga. Šį sindromą studijavau, su juo dirbau, jis kelerius metus kamavo mane ir pastūmėjo atlikti atleidimą. Čia apie jį daug kalbu, nes suradau, kad atleidimas yra pagrindinis dalykas, padedantis susidoroti su nepakeliamomis situacijomis. Kodėl? Todėl, kad visada yra kas nors, ką kaltiname dėl nelaimių. Galima kalbėti apie nelaimę išgyvenusį asmenį žvelgiant iš jo perspektyvos. Tyrimai rodo neabejotiną ryšį tarp atleidimo ir PTSS simptomų sumažėjimo***.

Pirmą kartą PTSS buvo nustatytas vykstant Vietnamo karui. Gydytojai pastebėjo, kad sugrįžę kareiviai sapnuodavo košmarus ir buvo kamuojami siaubingų prisiminimų. Antrajame pasauliniame kare ši būsena buvo vadinama „mūšio nuovargiu“. Apie 1980 m. psichologai įteisino terminą PTSS. Vėliau jie pripažino, kad PTSS gali atsirasti po ilgalaikės traumos, pavyzdžiui, vaiko prievartos****.

Vienas garsiausių traumų ir PTSS poveikio tyrimo autoritetų dr. Charlesas Figley, apie kurį kalbėjau anksčiau, nurodo būdingus bruožus asmens, turinčio PTSS:*****

---

* Friedman, 2006. Irako ir Afganistano duomenų nėra.

** ROTA, 2008.

*** Witvliet ir kt., 2004.

**** Friedman, 2006.

***** Figley, 2002.

- daug kartų prisiminimuose ir sapnuose patiriamos didžiausią poveikį padariusios traumos,
- stengiasi išvengti baisių prisiminimų,
- dažnai suirzęs, negali atsipalaiduoti,
- kamuojasi prisiminęs skausmingą įvykį,
- simptomai pasireiškia ilgiau kaip mėnesį.

Jam (jai) būdingi šie simptomai:*
- patologinė baimė ir bendras nerimas (ypač buvusių karo belaisvių, įkaitų ir išgyvenusių gamtos katastrofas asmenų),
- piktnaudžiavimas narkotinėmis medžiagomis,
- depresija ir / ar stipri kaltė,
- psichosomatiniai skundai, padidėjusi hospitalizacija,
- laiko nesuvokimas (ypač vaikų),
- širdgėla ir mirties baimė (ypač išgyvenusių traumą, kai kažkas mirė ar galėjo mirti),
- padidėję tarpasmeniniai konfliktai ir pykčio protrūkiai,
- praleidinėjimai, pravaikštos, nusikalstamas elgesys.

Jeigu būta šeimos traumos, vienam ar keliems šeimos nariams gali būti būdingi šie simptomai, paspartinantys šeimos sunykimą**.

Jeigu jus kamuoja PTSS, kreipkitės pagalbos; jeigu padedate kitiems, jiems suraskite pagalbą; ypač stenkitės, kad jie patys sau padėtų.

Smegenų vaizdo studijos, atliktos žinomo tarptautinio traumų specialisto, šimtų straipsnių ir kelių knygų autoriaus Besselio A. van der Kolko, medicinos daktaro, rodo, kad patirtos traumos metu smegenų dalis, nesusijusi su kalba, yra aktyviausia. Priekinė smegenų dalis, susijusi su kalbėjimu ir galinti nušviesti įvykį, per traumą „išsijungia" tiesiogine prasme.

Kai traumos auka „kalba", ji tai daro su įniršiu, nešvankiai ar siautėja. Tai reiškia, kad žmonėms nebūtina kalbėti apie traumą, kad ją išsi-

* Ten pat.

** Ten pat.

aiškintų. Dr. van der Kolkas pabrėžia taiči, čigongo, jogos, šokio ir kvėpavimo galią, padedančią nuraminti kūną*. Jo Traumos centras moko žmones susireguliavimo per biogrįžtamąjį ryšį ir naudojant EMDR (angl. *Eye movement desensitization and reprocessing* – akių judesių desensibilizacija ir pertvarkymas), kuris sėkmingai naudojamas atleidžiant.

Kad įveiktumėte PTSS, rekomenduoju kreiptis į Nacionalinį centrą bei Vedybų ir šeimos terapijos asociaciją Amerikoje (angl. *American association for Marriage and Family Therapy*, sutrumpintai – AAMFT). Gausite detalesnę informaciją apie PTSS ir sužinosite, su kuo susiduria šiandienės šeimos**.

Atleidimas ir PTSS

Traumą ar jos padarinius dažnai sukelia žmonių veiksmai. Nepriimant įvykusios traumos fakto, atsiranda apmaudas. Atleidimas stabdo nenutrūkstamą vidinį dialogą, skriaudų ir / ar traumų prisiminimus. *Atleidimo galios procesas* veikia gerai, nes išsamiai ir metodiškai užbaigia situaciją. Dėl traumos intensyvumo ir ilgalaikio poveikio rekomenduoju atleidimo galią taikyti padedant patyrusiam konsultantui.

Štai laiškas klientės, kurią 20 metų kamavo PTSS. Pradėjus su ja dirbti, ji bijojo viešų vietų.

„Dėkoju už kartu praleistą laiką. Mūsų santykiai su vyru labai pagerėjo. Šiuo metu savo kalbą jis pradeda žodžiais: „Dabar, kai mes bendraujame" arba „Dabar, kai mes esame draugai." Jau turėjome keletą „širdis į širdį" pašnekesių (tai mūsų santuokoje naujas dalykas).

Viename iš tų pašnekesių, stengiantis paaiškinti mano reakcijas į tai, ką praeityje jis pasakė ir padarė, pradėjau jam pasakoti apie vaikystę savo tėvų namuose. Kalbant išsiliejo stipri, mane nustebinusi širdgėla. Užuot ją sulaikiusi, leidau jai lietis. Tai truko gal apie minutę, paskui

---

* Van der Kolk, 2009.

** http://www.aamft.org/families/index_nm.asp

grįžau į save. Tai buvo TAIP negera. Per aštuonerius metus nebuvau šitaip raudojusi.

Akivaizdu, kad „kita aš“ labai puikiai atsimena ir yra susijusi su visomis vaikystės traumomis ir dramomis, bet nuo tos „kitos“ laikiausi toliau, todėl buvau sukrėsta savo reakcijos. Metų metus buvau labai budri, kad artyn neprisileisčiau erzinančių dalykų. Vedybų pradžioje vyras paspausdavo daug tų vaikystės mygtukų; sąmoningas dalijimas į skyrius ir praeities atstūmimas neleido man su juo būti artimai.

Nors praeities ignoravimas turėjo savo privalumų, ji niekur nedingo. Dabar po santykinai trumpo laiko, kurį jūs praleidote su manimi, aš tikrai jaučiu, kad galiu išspręsti bet ką, žinoma, mažomis dozėmis. Daugiau nebesistengiu visutėlė gyventi paviršiuje.

Labai ačiū, kad grąžinote į kelią. Žinau, tai tik pradžia, bet ačiū, kad davėte startą. Jūs taip lengvai tai padarėte! Ačiū!“

Po šio laiško praėjus ne daugiau kaip mėnesiui, ji su vyru paliko butą Niujorke, kuriame pragyveno septynerius metus, ir išvyko į užsienį. Dabar moteris dažnai keliauja pati viena.

Veteranai, PTSS ir neatleidžiamos patirtys

„Psichinės sveikatos ekspertų grupė įvardija kaltę ir kareivių graužatį dėl karo metais matyto ar padaryto blogio, ir tai vadina moraline žala. Ekspertai sako, kad jiems nesiseka atpažinti ir pripažinti, kad Irake ir Afganistane vyko karių ir civilių skerdynės, ir kas penktas karys patyrė sunkų ir silpninantį nerimo sutrikimą – potrauminį stresą.“ Taip prasideda Marko Walkerio straipsnis „Moralinė žala kaip karo žaizda“ – konferencija, skirta trauminių mūšio arba skerdynių padarinių nagrinėjimui*.

Veteranų reikalų skyriaus psichologų grupė, vadovaujama dr. Bretto Litzo, sako, kad *moralinė žala* atsiranda, kai „viską persmelkia pakantus liudijimas, matant ar girdint veiksmus, kurie nusižengia moraliniam tikėjimui ir lūkesčiams“**. Jie mano, kad ši patirtis gali turėti

* Walker, 2010.
** Litz ir kt., 2010.

žalingą ilgalaikį poveikį – emocinį, psichologinį, elgesio, dvasinį ir socialinį – ir jie įsitikinę, kad tai gali sukelti PTSS, t. y. užsisklendimą, savęs smerkimą ir šalinimąsi*.

Jeigu kur yra atleidimo vieta, tai – karinė PTSS patirtis. Iš veteranų elgesio PTSS buvo nustatyta, kad atlaidumo nebuvimas siejasi su pablogėjusiu PTSS ir depresijos simptomais**. Nacionalinio centro PTSS Veteranų reikalų skyriaus puslapyje apie dvasingumą ir traumas sakoma, kad atleidus traumos gyja keturis kartus greičiau***.

Niekas nežino, kaip veiksmingai prisidėti prie žmonių noro atleisti. Liūdna, nes mažai kas žino, kad yra atleidimo terapija, pastoriai, kunigai, psichiatrai ir gydytojai. Erzina, jog tuo nesinaudojama. Čia kaip su penicilinu – nors jis buvo atrastas, gydytojai vis dar kapojo galūnes, kad užkratas neplistų. Metų metus sirgau PTSS. Psichologija pagrįstas atleidimas ištraukė mane iš PTSS ir stiprios depresijos. Atleidimas padeda.

Taigi prašom pasakyti ir kitiems, kad jie žinotų, jog yra veiksminga pagalba – atleidimo terapija. Praneškite pastoriui, kunigui ar gydytojui. Duokite jiems šią knygą. Moralinė žala ir PTSS tragedija, kenkianti mūsų veteranams, neturi plisti. Darbas su veteranais suteikė įgūdžių, bet svarbiausias dalykas – pažinti karo kultūrą. Daugiau informacijos apie darbą su veteranais rasite JAV Nacionalinio centro PTSS Veteranų reikalų skyriaus interneto puslapyje.

Tačiau atsiminkite, kad žmogus, kenčiantis nuo PTSS, pirmiausia turi suprasti atleidimo vertę ir norėti atleisti.

Užuojautos nuovargis

Kitas nerimą keliantis traumos aspektas yra antrinė trauma, atsirandanti girdint pasakojimą apie įvykusį trauminį įvykį iš pirmų lūpų. Antrinę traumą gali sukelti ir pakartotinis įvykio stebėjimas per televiziją. Gydytojai praktikai ar asmuo, klausydami išsamaus traumą išgyvenu-

---

* Ten pat.

** Witvliet ir kt., 2004.

*** NCPTSD, 2010.

sio liudytojo pasakojimo, gali tą įvykį įsivaizduoti ir emociškai reaguoti, tada atsiras PTSS lygiagretūs simptomai ir reakcijos: daugkartinis išgyvenimas, šalinimasis ir susierzinimas. Šis antrinis traumos rezultatas dr. Charleso Figley vadinamas *užuojautos nuovargiu*, o dr. Laurie Pearlman ir Karen Saakvitne – *svetima trauma**.

Klerikalai, socialiniai darbuotojai ir konsultantai turi susidoroti su poveikiu, kurį jiems padarė kliento trauma. Tie, kas dažnai girdi žmones, pasakojančius apie traumas, privalo atnaujinti pasitenkinimą savo darbu, įkvėpimą ir paramą**.

Atleidimas veiksmingas ir tada, kai per televiziją stebime svetimas traumas. Galime atlikti veiksmus, padedančius aukoms, ar atleisti, kai jaučiamės prislėgti. Žiūrėdami kartais prisimename, kad mūsų situacija buvo panaši. Priemonių padėčiai pagerinti yra.

Kaip ir kodėl padeda atleidimas sau

Dažnai jaučiame, kad tam tikru požiūriu esame atsakingi už savo gyvenimo trauminius įvykius. Galite užkirsti kelią būsimiems skaudiems incidentams atleisdami sau už klaidas (protingas ar ne), ypač jei jaučiate kaltę, susijusią su trauma, ir matote, kaip iškyla neigiamų dalykų. Viskas keičiasi susidorojant su jūsų teiginiais, prasidedančiais žodžiais *jeigu* ir *aš turėčiau*, jei atleidžiate sau.

Atleidimas sau panaikina kaltę ir apgailestavimą, todėl žmonės gali pasimokyti iš savo klaidų ir susikurti naujų būdų, kaip susitvarkyti su būsimomis klaidomis. Santykiai, grįsti meile, bet ne pasmerkimu, yra malonesni ir mums leidžia atskleisti aukščiausiąjį „aš“. Tai būdinga visiems mūsų santykiams.

Kai įtemptoje situacijoje žmonės sureaguoja netinkamai, jie paskui gailisi, jaučia gėdą, kaltę ir priekaištus. Jiems atrodo, kad elgėsi neatleistinai. Atleidimas įvyksta suprantant, kad *reagavimas buvo atsitiktinis*! Prisimindami, kad reaktyviosios smegenys ir asmuo nėra tas pats, galite įveikti savęs peikimą ir kaltę.

---

* Zimering ir kt., 2003.

** Peeples, 2000.

Prisiminkite, kad jūs ir reakcija – ne tas pats. Tai buvo tik galingas išgyvenimo mechanizmas, sutrikdęs situaciją.

Trauma ir atleidimas

Atsiminkite, kad atleidimas turi savo laiką. Jeigu asmens reakcija į baisų įvykį pasiekė pusiaukelę, per jėgą brukamas atleidimas nepadės ir galbūt jį dar labiau suerzins. Iš pradžių reaguojantis asmuo turėtų naudoti kitus metodus, taip pat ir psichoterapiją. Asmeniui, ketinančiam atleisti, atleidimo galios psichoterapija gali būti itin naudinga ją taikant su kitomis priimtomis procedūromis.

Man patinka šis komiškas teiginys, nes jis artimas savęs peikimo kvailybei.

Iš vadybos:

Mušime tol, kol pasitaisys moralė!



„Nes nieko nėra gera ar bloga apskritai:
mūsų galvojimas tatai nulemia.“
SHAKESPEARE'AS, „HAMLETAS“

Šiuolaikinė versija:
„Kas vienam šiukšlė, kitam – lobis.“



IV DALIS

Atlikite DARBĄ

Iki dabar
ruošėmės atleidimo stadijai.
Šiame skyriuje nagrinėsime, ką reikia
daryti, kad pavyktų
atleidimo galios procesas.

„Tikras atleidimas susitvarko su praeitimi –
su viskuo praeityje, kad būtų galima ateitis.
Mes negalime puoselėti pagiežos
net pavaduodami tuos,
kurie patys jau daugiau negali kalbėti.
Mes turime priimti, kad darome tai, ką darome
už praėjusias, esamas ir būsimas kartas.
Tai, kas bendruomenę daro bendruomene
ar žmones žmonėmis – geriau ar blogiau."

DESMOND TUTU, IŠ „BE ATLEIDIMO NĖRA ATEITIES"*



* Žr. Tutu.

TRYLIKTAS SKYRIUS

Sėkmingai pasirenkite atleidimo galiai

Atleidimo galios apžvalga

Kaip užsiminiau pirmoje knygos dalyje, mokydamas atleidimo per daugelį metų pastebėjau šio proceso dalis, stadijas ir žingsnius. Kiekviena jūsų situacija bus tvarkoma skirtingais lygiais. Kartais su situacija susidorosite greitai, o kai kada užtruks ilgiau. Dirbdami atleidimo darbą, pamatysite, kad procesas vyksta natūraliu nuoseklumu.

Čia nepaskubinsite. Ar ilgai – priklausys nuo jūsų. Kai kitados nusprendžiau atleisti ir įsipareigojau pereiti procesą, pasėdėjau šiek tiek ilgiau ir pajutau, kad viską užbaigiau. Kai kam atrodys, kad geriau reikalą tvarkyti ilgiau, per kelias sesijas. Iš tikrųjų visai nesvarbu, kiek tai užtruks, jei laikysitės čia pateikto *atleidimo galios proceso* plano.

Štai pagrindinės *atleidimo galios proceso* sritys.
1 dalis – Nustatykite skriaudas.
2 dalis – Atleiskite skriaudas (čia yra kelios stadijos):

- 1 stadija – atsiverkite skriaudai,
- 2 stadija – supraskite ir išplėskite užuojautą,
- 3 stadija – pastebėkite, kad jūsų požiūris į tą asmenį pasikeitė,
- 4 stadija – atleiskite sau dėl to, už ką atleidote 3 stadijoje,

- 5 stadija – dėkokite už gijimą, paskui pakartokite 1–4 stadijas, kol viską atleisite.

3 dalis – Pasikeitimo jausmas.

Atleidimas yra procesas. Tai veiksmų serijos ir atskiri žingsniai, kai blogą situaciją galima apžvelgti skirtingais, lankstesniais būdais. Atleidimas yra meno forma, pakeičianti protą atvirumo, laimės, savęs ir kitų priėmimo link. Dažnai atleisti nepavyksta, jei nėra supratimo ir užuojautos. Jiems atsiradus, atleidžiate automatiškai arba sprendimas atleisti būna lengvesnis, todėl tikėtina, kad pagysite.

Sunku nuspręsti, jei nenagrinėjate situacijos ir nesuprantate, kaip protas priešinasi ir nenori atleisti.

Atleidimo galia

Knygoje klausimais, pratimais ir patarimais aptariame skirtingas atleidimo sritis. Per keletą metų buvau prašomas supaprastinti procesą, nes žmonės, pasiekę tam tikrą proceso lygį, gali būti sukrėsti. Mano įsitikinimu, to daryti nebūtina, nes pats procesas pagreitėja, kai jūs su juo susigyvenate. Dauguma žmonių neatleidžia nei lengvai, nei greitai. Kad praktikuojantis šis procesas taptų greitesnis, iš pradžių tenka padirbėti. Jeigu perskaitėte iki šios vietos, tai suprantate ir turbūt turite dar daugiau pasistengti. Norint sėkmingai atlikti šį darbą pateikiami pradiniai pasirengimo veiksmai, o juos lydi dar veiksmingesni patarimai.

Atleisdami jūs turite kiek giliau žiūrėti į praeitį vadovaudamiesi šiandienos išmintimi ir iš tikrųjų pakeisti praeities poveikį. Jei galite su nuolankumu įžvalgiai suprasti, kad ir seniau panašiai buvote pasielgę, tuomet sau atleisite, o jūsų atleidimas bus nuolatinis. Tai esminis procesas ir jo siekinys. Jis atneša pasikeitimą.

Girdėjau psichologą sakant: „Tas atleidimo galios procesas negali būti veiksmingas. Tam ir gyvenimas, kad skaudėtų. Taip paprastai neišsivaduosi.“ Tokio požiūrio laikosi filosofija, kuri nepripažįsta tiesos apie žmonių prigimtį ir dieviškąjį šaltinį, kuris mums padeda. Su tuo susijęs Einsteino teiginys: „Problema negali būti išspręsta tame sąmonės lygyje, kuriame ji buvo sukurta.“

Jei remiate kito žmogaus siekį atleisti, esate jo draugas ar konsultantas, geriausiai jam padėsite, jei palaikysite ryšį su savo Aukščiausiąja jėga, būsite pozityvus ir gerbsite jo pastangas, nes esate jo išleidžiamo apmaudo liudytojas. Daug sunkiau šį darbą dirbti vienam. Jei šalia yra žmogus, palengvinantis atleidimą, tada skirtumas didžiulis.

Dažnai koordinatoriui / konsultantui tenka stebėti tą patį, ką ir atleidžiančiam asmeniui. Kai mokiausi psichoterapijos, mums buvo sakoma, kad klientas gali perimti psichologo bėdas. Galbūt klientas negali atleisti ir neatleis, bet, vykstant procesui, psichologas kai ką mato, kas aktualu ir jo paties gyvenimui. Daugeliu požiūrių rėmėjas ar koordinatorius yra atleidimo proceso dalyvis. Jo (jos) vaidmuo nepaprastai vertingas. Jūsų tikėjimas asmeniu veikia jo (jos) atleidimą.

Paslapčių ir pagrindinių dalykų apžvalga. Maži širdies ir požiūrio pasikeitimai

Mokantis atleisti, svarbiausia yra, kaip greitai tai pavyks padaryti. Taip yra dėl daugelio mažų širdies ir proto pasikeitimų, kurie sukelia didesnes permainas. Su kiekviena iš šių permainų atgauname gyvenimo energiją, kurią buvo pasiglemžęs protinis ir emocinis kartėlis. Ėmęsi šio darbo, atkreipkite dėmesį į savo kūną.

- Stebėkite, kada atsiras „ach" jausmas ir palengvėjimas.
- Stebėkite, kaip keičiasi kūnas ir kokie pokyčiai vyksta svarbiausiose raumenų grupėse.
- Užfiksuokite kūno temperatūros ir kvėpavimo pokyčius.
- Atkreipkite dėmesį į energijos lygį ir, jei manote esant reikalinga, darykite pertraukas.
- Stebėkite pokyčius iš perspektyvos ir stenkitės suprasti, ką reiškia „ach" reakcija.

Pajutę pasikeitimą, klauskite. Užduokite šiuos klausimus:

1. Ar jaučiau palengvėjimą ir atsipalaidavimą vykstant procesui?
2. Ar laikas daryti pertrauką?

3. Ar pajutau truputį meilės ar supratimo, kurie atsirado mokantis atleidimo?

4. Ar jau viskas baigta?

Galvokite apie pagrindinius dalykus

Kad mokydamiesi atleidimo liktumėte susitelkę, laikykitės šių pagrindinių dalykų. Peržiūrėkite ir nepamirškite, nes nuo to priklauso proceso sėkmė.

- **Laikykitės aukščiausios vizijos** – susitelkus į aukščiausią tikslą ar viziją atsiras atleidimas. Susikoncentruokite į atleidimo motyvaciją.
- **Raskite atleidimo prasmę** – remkitės esminiais gyvenimo principais ar vertybėmis, kaip koncentracijos stovykloje elgėsi Laukinis Bilis ar Pietų Afrikoje Amy Biehls tėvai. Raskite gilesnę situacijos prasmę.
- **Įsipareigokite procesui** – norėkite atleisti. Ketinkite atleisti. Nuspręskite atleisti.
- **Pajuskite jausmus** – atleisdami nepamirškite jausmų. Ieškokite, kokie jausmai glūdi po paviršiumi. Normalu vengti sunkių jausmų, bet šiame darbe tai nenaudinga. Negalėsite išleisti to, kas paslėpta.
- **Raskite tiesą** – būkite sąžiningi, nes tiesa gydo. Tiesa jus išvaduos! *Kai paaiškėja tiesa, žmogus ima gyti.* Sąžiningumas sau yra pagrindinis jūsų sveikatos ir gerovės laidas. Gynimasis neleidžia sužinoti tiesos apie situaciją, kad ji paaiškėtų ir būtų pajausta.
- **Paprašykite vidinės pagalbos,** kai nesate tikri, ką daryti ar kaip viską suprasti. Būkite ramūs ir kreipkitės į jumyse esančią dieviškąją pagalbą. Perduokite problemas jai ir klausykitės. Tikėkite dieviškąją meile.
- **Būkite dėkingi** – dėkingumas asmeniui ar situacijai juos pakeičia. Atleidę pajuskite dėkingumą. Ką naudingo gavote iš situacijos? Už ką galite dėkoti tam asmeniui?

Paslaptys

Reikšminga konsultacijos išmintis padeda žmonėms atleisti. Aš tai vadinu paslaptimis, nes nedaug psichologų jas žino.

Šio darbo paslaptys:

- **Naudokitės intuicija.** Šalia pagrindinės intuicijos dauguma turime vidinį žinojimą.
- **Gaukite paramą.** Atleidžiant gauta parama padeda greičiau pasiekti rezultatą.
- **Susmulkinkite situaciją.** Analizuokite ją dalimis, tirkite atskirus asmenis. Dideles skriaudas išdalykite organizacijoms, o paskui jų dalis priskirkite atskiriems asmenims. Kai galvojate apie vieną asmenį, netyčia prisiminsite ir kitus.
- **Ieškokite anksčiau buvusių įvykių.** Ieškokite praeityje patirčių, kurios panašios į tą, kurią analizuojate. *Atsiteiskite su anksčiau sutiktais žmonėmis ir situacijomis.* Gyvenimo supratimas gilėja, kai užlopome buvusias skriaudas šeimoje, religijoje ir kultūroje.
- **Siekite nuolankumo.** Nuolankumas padeda atsirasti užuojautai, ir mes stengiamės suprasti kito asmens situaciją. Jis nuramina reptilijų smegenis ir leidžia atsitolinti nuo savo gynybinės dalies, kuri reikalauja plūstis ir pulti, kad pasijustume saugūs.
- **Pasinaudokite vaizduote.** Kad tikrai suprastumėte asmens, kuriam atleidžiate, pažiūras, reikia atsidurti jo kailyje.
- **Atleiskite sau.** Atleidimas tampa nuolatinis, kai atleidžiate sau už tą patį dalyką, kurį atleidote kitam. Tuomet jums nebereikės projektuoti savo skriaudos į kitą, kad apsisaugotumėte ir jaustumėtės gerai.

Atleidimo galios principai

I. **Gydymo patirtis yra paprastas proto principas.** *Jūsų mintys tuo pačiu metu negali eiti priešingomis kryptimis ir rasti rezultatą.* Apmaudas, kaltė, pyktis ir baimė patraukia į priešingą pusę nuo meilės, džiaugsmo ir taikos. Kol nenorėsite išleisti tų baimių ir apmaudo, tol nebus laukiamų pasikeitimų.

II. **Atleidimo galios ketinimas** yra „išleisti visas skriaudas". Vadinasi, reikia atsikratyti viso dėl įvairių priežasčių susikaupusio apmaudo ir skriaudos. Tai esminis dalykas, padedantis pasiekti gyvenimo pilnatvę, kai gali atsiskleisti visos mūsų pusės: dvasinė, protinė, emocinė ir fizinė.

III. **Esminis dalykas** – norėjimas, duodantis pradžią įsipareigojimui, kuris veda į atleidimą. Kartais asmeniui reikia įveikti pasipriešinimą atleisti užtikrinant, kad skersai kelio nestovi nė vienas atleidimo mitas.

IV. **Kai imatės atleidimo, susikurkite patogią ir saugią aplinką**. Kai jaučiamės esą saugūs, smegenys daro stebuklus. Tada jūsų aukštesnis mąstymas dirbs harmoningai, kad suvaldytų neatleidžiamą stresinę situaciją.

V. **Sustabdykite ir nuraminkite stresines situacijas**, kai tik pastebėsite, kad jos valdo jus. Esame sudėtingas proto, kūno ir dvasios mišinys, o ne seniai užprogramuota streso reakcija. Normalu, jei žmonės suklydę susitapatina su tomis reakcijomis. Reakcijos – tai ne mes!

VI. **Atleidimas yra širdies krustelėjimas, atveriantis mus meilei ir gailestingumui**. Veiksmais rodydami gerumą ir gailestingumą sau ir kitiems, išgyjame ir keičiamės. Štai taip atleidimas tampa veiksmingas, nes mūsų būties esmė yra meilė.

VII. **Suraskite skriaudos metaforą ar simbolį**, nes protas mąsto simboliškai. Protas dirba, pasitelkdamas metaforas ir simbolius. Pavyzdžiui, veiksmų ar daiktų simboliai yra žodžiai. Žiūrėdami į sunkias situacijas ir žmones, suraskite, ką jūsų gyvenime jie gali simbolizuoti, t. y. į ką jie panašūs. Pavyzdžiui, viršininkas gali būti kaip jūsų tėtė.

VIII. **Atleidus sau, palengvėja kaltė, gėda ir sumažėja poreikis priekaištauti**. Kad mes išgytume, vienodai svarbu atleisti sau ir kitiems. Kaltė ir gėda trukdo mums džiaugtis gyvenimu ir pajusti jo pilnatvę.

IX. **Žinokite savo vertę ir neteiskite kitų.** Smerkiame kitus, kai jie gyvena ne pagal mūsų moralę, vertybes ir taisykles. Gėda ir kaltė kyla, jei nesilaikome aukščiausios moralės, vertybių ir taisyklių.

X. **Atleidimas yra mūsų ir kitų naujas egzaminas kitokioje šviesoje.** Nuolat vertinkite standartus, kuriais mes teisiame kitus ir save.

XI. **Mūsų reakcija į išorinį pasaulį yra mūsų vidaus atspindys.** Kai geriau žinote, ką reiškia atleisti, imame suvokti, kad išorinis pasaulis yra jūsų vidinio pasaulio atspindys. Štai kodėl jums svarbu suprasti savo jausmus, nuostatas ir troškimus. Dažnai artimieji padeda jums geriau suvokti jus pačius, jūsų kritiką ir taisykles. Kai tai paaiškėja, suprantate, kad svarbiausia atleisti sau pačiam.

XII. **Meilė yra raktas. Meilė – dovana.**

Pasirengimas procesui

A. *Paimkite rašiklį ir daug popieriaus.*

B. *Pasistenkite, kad jums niekas netrukdytų.* Atsižvelgiant į tai, kurioje stadijoje esate, jums reikės nuo pusvalandžio iki dviejų ar daugiau valandų. Pats asmeniškai užtrukau kelias valandas. Tačiau aš gerai pažinojau vidinį procesą.

C. *Galite valgyti, bet stenkitės, kad maistas jūsų neblaškytų.* Žinokite, kad, norėdami suvaldyti sunkią situaciją, jausite akstiną jos vengti. Atkreipkite dėmesį į potraukį maistui, cigaretėms ir kofeinui. Kartais troškimas rasti pramogą gali būti priemonė, skatinanti pasirodyti gynybos mechanizmus, trukdančius atleisti.

D. *Dirbkite su kitais žmonėmis,* nes jie gali padėti. Žmonių grupės, dirbančios prie savo atleidimo proceso, pasiekė puikių rezultatų.

E. *Jokiu būdu nevartokite alkoholio ir narkotikų.* Kalbu apie vaistus, o ne apie linksminančius narkotikus. Jie ir alkoholis laikinai nuslopina streso padarinius. Bet kokios rūšies vidiniame darbe jie neleis giliau pasinerti į situaciją.

F. *Medituokite, eikite į vienumą ir atsipalaiduokite.* Pradėkite nuo lengvesnių dalykų.

Dr. Angeles Arrien, filosofijos daktarė, viena iš atleidimo mokytojų, sako: „Negalite toliau eiti dvasiniu taku, kol nepataisote reikalų su šeima, kurioje užaugote, tėvyne ir religija.“

„Pataisyti“ reiškia „pagerinti“. Mano paties atleidimo darbas, pasitelkus pirmąją savo religiją, grąžino tą patirtį, kai, būdamas jaunuolis, jutau gilius ryšius su Dievu. Nebūčiau vėl patyręs tų dalykų, jei nebūčiau atitaisęs klaidų ir suradęs naujų ryšių su savo praeitimi.

Kažkas mane paklausė: „Jeigu žinai, kad tavo gyvenimas neteisingas, bet nenori galvoti apie man padarytą blogį, ką tada daryti?“ Jam rekomendavau surašyti visus jį erzinančius dalykus. Juos surašęs, jis pajuto sugrįžtančias užmirštas situacijas. Čia kaip rūkaliui, kuris žino, kad reikia mesti rūkyti, bet dar nepasiruošęs. Kad veiksmingai atleistumėte, jūs turite norėti ir būti pasirengę susitvarkyti su savo vidumi.

Pagrindinių dalykų apžvalga

- Palaikykite savo motyvaciją per įkvėpimą ir aukščiausiąją viziją.
- Rašykite tai, kas su jumis vyksta, arba įvardykite specifinį subjektą; tai galėtų būti dažniausiai naudojama priemonė. Užrašydami visas skriaudas ir neapykantą, apsirūpinsite šviežia medžiaga *atleidimo galios procesui*.
- Pirmiausia nesiimkite sunkiausios situacijos. Pažiūrėkite, prie ko *norite* dirbti, ir išleiskite, ką galite. Tai suteiks jums energijos ir pajusite, ko imtis toliau.
- Kai darysite pažangą analizuodami didžiąsias skriaudas ir galėsite jų atsikratyti, pajusite, kad turite daugiau energijos ir vidinės stiprybės, todėl greitai įveiksite sąrašą. Šiame darbe jūs *susigrąžinate savo emocinę ir dvasinę energiją*, anksčiau buvusią susietą su neatleista užgaule.
- Atleidimui įsibėgėjant, turėtumėte pajusti vidinius pokyčius – *išjaustą permainą*. Kai galvojate apie žmogų, kuriam atleidote, stebėkite savo kūną, širdį ir raumenų įtampą. Daugeliui sąrašo žmonių jūs greitai atleisite, nes pasijusite puikiai; bet stabtelėję prie kitų vardų

jausite, kad reikia daugiau pasistengti. Darydami pažangą, atleisite greičiau ir gausite tą patį džiaugsmingą, taikų ar mylintį rezultatą.

- Kai atleidimas tikras, nelieka jokio piktumo. Jums galvojant apie asmenį, jūsų patirtis įgis neutralių ar teigiamų bruožų. Kai kiekvienam atleistam asmeniui jaučiate palengvėjimą, džiaugsmą, meilę ar taiką, tai rodo, kad neliko jokios skriaudos ar kartėlio.
- Tai darykite su kiekvienu sąrašo asmeniu ar situacija.
- Kartais kartėlis dingsta prisipažinus, kad ir jūs kitam padarėte tą patį.
- Jei užstringate, naudokite paslaptis, pagrindinius dalykus ir principus.
- Kiek įmanoma išanalizuokite didesnes skriaudas.
- Vykstant procesui, pastebėsite, kad viskas greitėja. Jūs atleisite lengviau, bet vis tiek išliks džiaugsmas, meilė ar taika – netgi geresni rezultatai. Einant į pabaigą, jeigu atliekate visą *atleidimo galios procesą*, jūs tik galvosite apie asmenį ir galėsite atleisti, nes susigrąžinote asmeninę galią ir meilę.

„Niekas negali pasiekti tikro dvasios kilnumo,
jeigu nėra pasirengęs atleisti žmogiškos prigimties
netobulumo. Visiems žmonėms –
vertiems to ir nevertiems –
reikia atleidimo..."*
INAYATAS KHANAS (1882–1927),
INDŲ SUFIJŲ MOKYTOJAS



* Žr. Khan.

KETURIOLIKTAS SKYRIUS

Atleidimo galios procesas

Atleidimo galios procesas turi tris dalis arba fazes.

1 dalis – Suraskite neatleidžiamus dalykus.

2 dalis – Darbas su įvykiais.

3 dalis – Pajuskite pasikeitimą.

Pirmoje dalyje ieškokite visų, kuriems neatleista, žmonių ir situacijų. Sudarykite jų sąrašus, neleiskite pasąmonėje jiems pūti.

Antroje dalyje vienu metu dirbkite su vienu asmeniu arba su specifiniu asmens padarytu dalyku. Čia gilinsimės į atleidimo esmę, į tai, ką nagrinėjome pirmuose skyriuose. Kai atleidžiate visiems žmonėms ir gyvenime nelieka skriaudos, trečioje dalyje įvyksta pasikeitimas.

PASTABA. Kadangi tai yra *atleidimo galios procesas*, kalbame apie atleidimą VISIEMS jus erzinantiems žmonėms, kurių nepaliekame pūti po paviršiumi.

Jei tik imatės atleisti, rekomenduoju nesurašyti visų skriaudų, nebent esate kur nors vienumoje, kas nors jus intensyviai stebi ar prižiūri. Jei esate ribotoje erdvėje ir laikotės režimo, galite susitelkti į procesą ir nesiduoti blaškomas savo skriaudų.

Darydami šį darbą vieni, išsiblaškę ir susierzinę, turbūt be pagalbos proceso nebaigsite. Jeigu atidžiai perskaitėte knygą, išleidote bent dalį

skriaudų ir dabar esate pasirengę, tada surašykite VISAS savo skriaudas. Bet **privalote** tučtuojau atleisti. Nelaukite.

Jeigu įsitraukdami į atleidimo procesą nesijaučiate patogiai, paimkite vieną erzinantį asmenį ir dirbkite. Tačiau įsitikinkite, kad tas asmuo nebūtų jus labiausiai erzinantis žmogus. Susitvarkysite ir su „pakaltinamiausiu" asmeniu, bet ne dabar. Susipažinkite su procesu ir pajuskite sėkmės skonį.

1 dalis – Suraskite neatleidžiamus gyvenimo atvejus

Surašykite žmones, organizacijas, situacijas ar vietas, kai jus ištiko apmaudas, neapykanta, pyktis, baimė ar kritika. Galite surasti daug neigiamų veiksmų, susijusių su konkrečiu asmeniu ar dalyku. Šioje stadijoje paprasčiausiai surašykite situacijas, su kuriomis **norite** susitvarkyti. (Tik dirbkite su tomis, į kurias norite pasižiūrėti. Jeigu kas nors per daug erzina, galite to imtis vėliau, kai būsite susipažinę su proceso galimybėmis. Dabar atleiskite tam, kam galite; jums tai suteiks energijos dirbti su dar labiau erzinančiomis situacijomis.)

Pagrindiniai šio žingsnio klausimai:

A. Kas mane erzina?

B. Ką kiekvienas asmuo padarė? Išvardykite **visus** skundus.
Pastaba. Būtina dalimis išanalizuoti jų įžeidimus. Įsitikinkite, ar tikrai išanalizavote visais įmanomais rakursais. Viena situacija gali turėti dvidešimt mažesnių skirtingų epizodų, kuriuos reikia atleisti. Panašiai ir asmuo, patekęs į didelį įvykį, gali būti dvidešimt kartų įžeistas. Prieš imdamiesi kitų dalykų, suvaldykite kiekvieną įžeidimą. Lengviau atleisti 20 atskirų veiksmų negu stengtis atleisti visiems iš karto.

C. Suskaidę situaciją į smulkesnes dalis, dirbkite prie kiekvienos, kol gausite rezultatą.

Klausimai, padedantys giliau pažvelgti į A ir B.

1. Kai galvoju apie namus, ką man reikia išleisti?
2. Kokiam žmogui man sunkiausia atleisti?
3. Ar yra už ką atleisti sau?
4. Ar yra situacijų, kurioms nepakanka mano stiprybės ar noro jas paleisti ir atleisti?
5. Ar yra veiksmų, kurių neįmanoma atleisti?
6. Ar yra situacijų, į kurias nuolat linkęs reaguoti neigiamai?
7. Ar yra situacijų, dėl kurių su manimi dabar blogai elgiamasi?

Rašykite, kad sukrėstumėte atmintį. Vienam dalykui gali užtekti vieno sakinio ar frazės. Tai skirta jums patiems skaityti, ne kam nors kitam. Jums nereikia paragrafų. Turėjau 30 puslapių sąmojingų pastabų. Jos nebuvo juokingos, bet buvo surašytos popieriuje.

Jūs pasiryžęs surašyti visas skriaudas. Jeigu tai darysite vienu kartu, priverstas emocinės būsenos, kils susijaudinimas, irzlumas, jūs save laikysite auka. Tai daryti per sunku, nors pasitaiko, kad kai kam pasiseka. Norėjau pajusti visą skausmą, kad galėčiau jį visiškai išleisti. Dažnai būna lengviau paimti atskiras gyvenimo dalis ir susitvarkyti su jomis, o paskui griebtis kitų.

Kai surašote savo skriaudas ir suskirstote jas dalimis, kitas žingsnis – su kuria iš jų pirmiausia dirbti. Kadangi tai gali sukrėsti, rekomenduoju pirmiausia imtis smulkesnių skriaudų ir jas pašalinti nuo kelio. Kai kuriems žmonėms patinka pirmiausia įšokti į sunkiausias situacijas. Visų mūsų stilius skirtingas ir kitoks patogumo supratimas. Nedaug žmonių gali čiupti visas bėdas iš karto ir jas sudoroti. Kad susitvarkytumėte su iškelta užduotimi, dažniausiai reikia psichologo konsultacijos ar intensyvaus atleidimo dirbant drauge su kitais. Todėl iš karto sutvarkykite vieną gyvenimo sritį, paskui imkitės kitos. Vienam pasisėdėjimui skirkite mažiausiai valandą. Kai dirbu su žmonėmis, man patinka skirti po kelias valandas, bet tai priklauso nuo jūsų ir nuo su jumis dirbančio asmens.

Prisiminkite, kad reikia apžvelgti ir panaudoti pagrindinius dalykus ir paslaptis.

2 dalis – Darbas su įvykiu
1 stadija – Pradžios stadija – skriaudos atvėrimas

Tai įžanginė darbo su skriauda stadija. Jau aptarėme 1–8 skyriuose. Išsami suvestinė pateikiama II dalies 9 skyriuje. Naudojantis pirmuose skyriuose pateiktomis žiniomis, ši pradžios stadija greitai įveikiama.

Prašome atkreipti dėmesį, kad visa pirmoji stadija dirbant su įžeidėju ar vienu įžeidimu gali įvykti akimirksniu. Jei suprantate kiekvieną žingsnį, svarbiausia susidaryti gerą sąrašą, kad visiems būtų atleista.

Čia pateikiama pirmosios stadijos santrauka. (Žr. 9 skyrių, kad viską tiksliai pereitumėte.)

1 – Pasirinkite jums tinkamą objektą.

Suskaidykite skriaudą ir pasirinkite vieną įžeidimą.

2 – Stebėkite savo pasiryžimą.

Įsitikinkite, ar esate pasiryžę susitikti su skriauda.

3 – Susitelkite į tai, kas įkvepia jus atleisti.

Kuo stipresnis įkvėpimas, tuo didesnė laukia sėkmė. Šis įkvėpimas neša jūsų dvasią pirmyn į užduotį, į didesnį supratimą ir užuojautą ir perneša per pasitaikančias kliūtis.

4 – Veiksmingai įveikite jausmus.

Kai galvojate apie kiekvieną situaciją, ar yra užslėptų jausmų, ar jie susiję su pagrindine emocija, pavyzdžiui, beviltiškumas, pažeminimas ar kaltė? Ko jūs tuo metu bijote?

5 – Raskite savo poreikius ir skolininkus.

Pagrindinis dalykas yra suvokti, ką jūsų įžeidėjas jums skolingas ir to, ko iš jo tikitės, realybę. Ką jis skolingas jums?

2 skyriuje perskaitykite norų, poreikių ir skolų santrauką.

6 – Pasižiūrėkite, koks bus rezultatas šios skriaudos neatleidus.

Kokia bus nauda gyvenant su šia skriauda?

- Kokie bus neigiami padariniai, jei skriaudos neatleisite?

7 – **Susitvarkykite su pasipriešinimu ir nenoru atleisti.**

Įsitikinkite, ar atleidimo mitai nėra aktyvūs. Jeigu reikia, peržiūrėkite 3 skyriaus atleidimo mitų dalį, kad įsitikintumėte, jog jie netrukdo jums.

8 – **Pasižiūrėkite, ar galite tai atleisti.**

- Ar galite čia pat sau atleisti?
- Nors jis to nenusipelnė, bet gal jūs galite parodyti gailestingumą ir atleisti tam asmeniui ir sau?

Peržiūrėkite pirmąją stadiją nuodugniau

Atleidimo galios proceso pirmoji stadija skirta atleidimo esmei. Daugumai žmonių palengvėja po pirmųjų žingsnių. Pirmuose šios knygos skyriuose žingsniai aptariami nuo pirmo iki aštunto.

Kitos stadijos padeda procesą užbaigti:

- Gilintis į situaciją.
- Pakeisti savo nuomonę apie asmenį.
- Analizuoti vidinius mechanizmus, linkusius paslėpti tikrąją skriaudos priežastį.
- Ieškoti pozityvių įvykio dalykų.
- Atleisti sau.

Plušėkite, kol visos skriaudos bus užbaigtos.

2 stadija – Supratimo stadija – išplėskite supratimą ir užuojautą

Supratimas yra esminis jausmų ir uždaros širdies atrakinimo raktas, kai atleidžiant reikia susitvarkyti su širdies sritimi. Po pradinės stadijos, kurioje analizavote erzinančią situaciją, jūs pereinate į antrą stadiją, kur, pasitelkę metodus ir vadovus, gilinate savo supratimą ir užuojautą kitam asmeniui bei sau. Bet kuris iš pateiktų nurodymų gali atnešti ieškomą atleidimą. Tiesiog peržiūrėkite metodų sąrašą, jų laikykitės, ženkite reikiamus žingsnius, kol pajusite sėkmę.

Suprasdami, kaip veikia smegenys ir kaip jas naudojame, atleidimo besimokantys studentai įgyja užuojautos mūsų žmogiškumui. Užuojauta numalšina emocinį pykčio ir apmaudo gaisrą.

Žmogui psichologiškai augant, emocinė (limbinė) sistema susiformuoja anksčiau nei protinė. Net paauglių pagrindinių smegenų nervų ląstelės dar nėra pakankamai išsivysčiusios. Dėl ankstesnio emocinės sistemos formavimosi mūsų emocijos yra pajėgios išjungti loginį mąstymą. Iš psichologijos ir smegenų studijų žinome, kad logiškai analizuojant emocines skriaudas, galima skriaudą sumažinti. Taip atsitinka dėl to, kad mūsų emocinę sistemą valdo linijinis mąstymas, kuris yra analitinė smegenų dalis, esanti priekinės smegenų žievės skilties kairėje pusėje.

Didėjančio supratimo ir užuojautos būdai

Galime rasti daug būdų, kad pagerintume savo supratimą apie kitus. Tai dažnai padeda keičiant požiūrį į situacijas. Keisti požiūrį yra tikras psichologijos menas – ar su draugu, dvasininku, atleidimo psichologu ar psichoterapeutu. Pateikti metodai padės atleisti patiems sau. Tačiau rekomenduoju dirbti su tuo, kas pažįsta šį darbą, kad galėtų jus „pernešti“ per procesą ir sau nebūtumėte nei klientas, nei padėjėjas.

Perskaitykite pateiktus meistriškus patarimus, kad pagerintumėte savo supratimą apie situaciją, kitą asmenį ir save:

1 įgūdis – Ieškokite savo elgesio taisyklių

Mūsų diskusijoje apie teisingumą matėme, kad būtina žinoti savo elgesio principus, vertybes ir taisykles.

- Kokių jūsų principų nesilaikė įžeidėjas?
- Kurias jūsų vertybes atmetė ar jų nepaisė?
- Kurios taisyklės buvo sulaužytos?

Galvodami apie kiekvieną principą, vertybę ir taisyklę, klauskite:

- Kiti turėtų paisyti šių principų, vertybių ir taisyklių, bet ar mano lūkesčiai realūs, turint omenyje šio asmens gyvenimo patirtį?

- Ar aš pats visada sugebėjau sekti šiais principais ir taisyklėmis?
- Ar kokiu nors būdu tą patį dalyką padariau kitiems ar sau?

2 įgūdis – Pakeiskite savo požiūrį

Pakeitę požiūrį į situaciją ar asmenį, atskiriame asmenį nuo jo (jos) veiksmų. Kaip nurodo Terry Hargrave'as: „Kai jūs kaip auka sugebate suprasti savo persekiotojo ribotumą, taip pat galite pripažinti jo žmogiškumą.“*

Norint pakeisti savo požiūrį, kartais reikia pagalvoti, ką pasakytų Dievas. Situacijose, kurios akivaizdžiai neatleidžiamos, turime vadovautis savo aukščiausiomis vizijomis. Taip galime visiškai pakeisti savo nusistatymą, padedantį mums atleisti skriaudas.

- Savęs paklauskite: „Ar taip gali būti, kad kitiems atrodo kitaip negu man?“ Iš pradžių jau vien noras suprasti kitokį požiūrį yra reikšmingas dalykas. Troškimas būti teisiems dažnai nugali mūsų tiesos troškimą apskritai ir apakina, kad nepripažintume kitokio požiūrio.

Vienas iš mano studentų aistringai prieš visą klasę skundėsi dėl statybų rangovo, kuris jį apgavo ir visai šeimai pridarė rūpesčių. Čia jis buvo teisus, ir aš sutikau, kad rangovo darbeliai buvo nepadorūs. Tačiau iš praktikos žinau, kad esant dideliam pykčiui, svarbu pažiūrėti giliau, ne tik jaustis teisiam, ypač jeigu asmuo iš tikrųjų nori jaustis geriau ir pagyti.

Vėliau studentas parašė baigiamąjį darbą ir prisipažino supratęs, kad statybų rangovas prarado pinigus ir laiką. Taip pasikeitė požiūris į situaciją apskritai ir ypač į kito asmens nuostatas, o tai jam leido pasijusti geriau. Požiūrio pasikeitimas įvykio nepateisina, bet leidžia suprasti, kodėl statybų rangovas pasielgė taip, o ne kitaip.

A. Būti kito kailyje.

Savo žurnale surašykite įvykio, kurį norite atleisti, aplinkybes jus įžeidusio asmens požiūriu. Pasinaudodami tuo, ką žinote apie jo kilmę

* Žr. Khan.

ir ankstyvąjį gyvenimą, parašykite jo versiją apie situaciją. Pasistenkite suprasti, ką reiškia būti jo kailyje. Aišku, tai padaryti gali būti sunku, ypač esant skausmingoms situacijoms.

Jei jausite atsiradusį pasipriešinimą, medituokite ir melskitės, kad maldomis užbaigtumėte pratimus. Pasižymėkite savo žurnale, kurioje vietoje užstrigote.

1. Parašykite, koks, jūsų manymu, yra pagrindinis moralinis kodeksas, pagal kurį gyvena šis asmuo ir kas šioje situacijoje lėmė jo elgesį.
2. Parašykite, kaip jums atrodo, ko jis bijojo ir ko tikėjosi, ką mėgo ir ko ne.
3. Kokius bruožus galėjo atsinešti iš savo šeimos?
4. Ką jis gavo iš savo kultūros ar gyvenamojo laikotarpio?
5. Kokie jo palikuonys?
6. Koks to asmens emocinis intelektas?
7. Ko jis tikėjosi iš jūsų, iš kitų?

Jeigu neturite užtektinai informacijos apie tą asmenį, kad galėtumėte atlikti šį pratimą, paklauskite žinančių žmonių. Pavyzdžiui, Liusė atleido savo tėvui, kai jos teta papasakojo jai, kad jį vaikystėje dažnai be gailesčio lupdavo jo paties tėvas, Liusės senelis.

Parašę kito asmens požiūrį į situaciją, gal pajusite pasikeitimą. Pastebėkite, kaip skiriasi jūsų situacijos suvokimas. Užsirašykite visas patirtas įžvalgas apie asmenį. Paskui, kai susipažinsite su procesu, tam sugaišite akimirkas.

B. Koks yra didysis paveikslas?

1. Parašykite, kaip ši situacija galėtų tikti jūsų karmai ar dieviškajam planui.
2. Ar jūsų gyvenime šis asmuo davė jums vertingą pamoką?

C. Kiti požiūrio pasikeitimo klausimai

1. Dar kokių būdų galėčiau įžvelgti šioje situacijoje?
2. Ar galėčiau klausytis kitų, kurių požiūris skiriasi nuo manojo?
3. Ar galiu gauti kitų pagalbą?
4. Kaip į tai žiūrėtų nešališkas stebėtojas?
5. Ką praleidau? Gal ką nors peršokau ir todėl gavau blogus rezultatus?
6. Ką papildomai įrašiau, nors to neturėtų būti?
7. Gal su šiuo apmaudu siejasi ir kitas asmuo?

Užbaikite taip:

- Įsitikinkite, kad užrašėte visus būdus, kuriais įžeidėjas savo ruožtu gali tinkamai pasiteisinti.
- Atkreipkite dėmesį į savo požiūrio ir jausmų pasikeitimus.

3 įgūdis – Stebėkite savo gynybą

Dabar, kai pažvelgėte į situaciją skriaudiko akimis, laikas panerti giliau.

Atsiminkite, kad proto užduotis apginti mūsų dorybes ir teisingumą. Taigi, kaip aptariau 10 skyriuje, savo blogį mes nustumiame į šalį arba perkeliame kitiems. Tada neigiame, kad padarėme blogą veiksmą. Vienas iš būdų, kuriuo ginamės, yra įsižeidimas ar pasipiktinimas. Dėl visko kaltindami kitus, stengiamės palaikyti tobulą savo įvaizdį. Reikia drąsos suvokti, kad mūsų reakcijų šaltinis glūdi projekcijos gynybos mechanizme – kaltindami kitą, stengiamės išvengti skausmo dėl savo kaltės.

Jeigu matote, kad ir jūs kaip skriaudikas elgėtės panašiai su kitais, atleisti darosi lengviau, nes nusižeminate, atsiranda supratimas ir gailestingumas. Šią akimirką gynyba subliūkšta. Ji vėl sugrįš, jei vis dar neatleidote sau, todėl šioje stadijoje jūs turite iki galo atleisti sau.

Klausimai, padedantys surasti projekcijos ženklus:

1. Kaip į tai žiūrėtų nešališkas stebėtojas?
2. Ką prirašiau, ko neturėtų būti?

Gynybos stebėjimo santraukos klausimai

A. Kad jums būtų aiškiau, klauskite: „Kaip į tai žiūrėtų nešališkas stebėtojas?“

B. Pasižiūrėkite, gal ir jūs panašiai elgėtės, – sakykime, ne tuo lygiu, bet toje pačioje situacijoje, – gal ne su kitais, bet su savimi.

C. Jei taip elgėtės, paklauskite savęs:

a) Ar galiu atleisti tam asmeniui, padariusiam tą patį, ką ir aš? Arba atleisti už tai, kad jis sulaužė nerealius moralinius kodeksus, vertybes ar mano taisykles?

b) Ar galiu atleisti už tuos pačius veiksmus sau?

Iš dalies šioje situacijoje jūs:

- išnagrinėjate savo atsakomybę dėl įsižeidimo ir apmaudo palaikymo;
- perkeičiate požiūrį, kad sugebėtumėte pamatyti įžeidėjo žmogiškumą;
- pastebite nerealius savo lūkesčius;
- randate neturinčias ieškinio galios vertybes ir nerealias taisykles;
- įgyjate daugiau užuojautos ir supratimo kito požiūriui.

4 įgūdis – Dirbkite, kad būtumėte pozityviau nusiteikę

A. Raskite gilesnę įvykio reikšmę

Atleidimas padidins sugebėjimą mylėti, nes tam reikia pakeisti savo pasaulio viziją. Išsiugdžius naują požiūrį, galima paieškoti gilesnės, jūsų jau atleistos, situacijos prasmės.

Klauskite savęs:

1. Ko ši skausminga patirtis mane išmokė apie pasaulį, žmones ir save?
2. Kaip ši patirtis mane subrandino?
3. Ką šios patirties metu sužinojau apie meilę, gailestingumą?
4. Kaip pasikeitė mano vertybės?

B. Vertinkite, ką gavote, ir būkite dėkingas

Dėkingumas yra stiprus ir veiksmingas pasikeitimo metodas. Atleisdami stebėkite asmenis ir vertinkite jų pagalbą. Tai skirtingos galimybės ir perspektyvos. Net ir neigiamas pavyzdys gali išmokyti teigiamų dalykų. Pavyzdžiui, Ronas buvo įsipainiojęs į ypač žiaurią ir baisią sektą, kurios lyderis neigė meilės koncepciją. Matydamas, kaip žiauriai šios nedoros sektos žmonės elgiasi vieni su kitais, jis išsikėlė tikslą, kiek įmanoma gyventi mylint ir skleidžiant gerumą.

Kai dėkojate žmonėms, jus išmokiusiems svarbiausių gyvenimo pamokų, siunčiate meilę, didžiausią gydytoją. Gal keista, bet ta jūsų duodama meilė gydo ir jus.

Lengviau, kai esi dėkingas. Labai svarbu savęs paklausti: „Už ką šioje situacijoje esu dėkingas?" Vis pakartotinai klauskite, kol pajusite dėkingumą. Mačiau žmonių, kurie to klausdami niekam nejautė dėkingumo. Jie turėjo raustis po atmintį, kad rastų, už ką galėtų būti dėkingi. Pagaliau vis dėlto suvokė ir liko dėkingi.

C. Mylėkite

Ar galite įsivaizduoti, kad apkabinate asmenį, kuriam ketinate atleisti, nes mylite? Apkabinate jį kaip tėvas ar mama savo vaiką, kuriam galbūt nepritaria, bet vis tiek myli. Ir jūs galėtumėte su juo nesutikti, bet nejausdami pykčio ar apmaudo.

Atsiminkite:

- Kai dirbate šiuo klausimu, bet kurią akimirką galite savo viduje pajusti pasikeitimą. Jo gali užtekti, kad viskas persiverstų į gera. Esant reikalui, vėliau visada galite prie to sugrįžti. Jūs būsite nustebintas, ką gali padaryti nedidelis požiūrio pasikeitimas!

▸ **Jeigu** analizuodami situaciją atleidote, imkitės kitos situacijos dalies.

▸ **Jeigu** negalėjote atleisti tos dalies, prie kurios dirbate, tada

- žiūrėkite, gal galima situaciją dar išskaidyti. Paskui ženkite pradinius žingsnius, susijusius su nauja skriaudos dalimi.

ARBA

○ žiūrėkite į ankstesnius įvykius. Klauskite:

1. Ką iš mano praeities man tai primena?
2. Ar ankstesniame mano gyvenime yra buvusi panaši situacija?
3. Ko man reikia, kad išleisčiau savo praeities, įskaitant gimtosios šeimos, slogučius? Kas man gali padėti?

Tada grįžkite ir darykite supratimo žingsnius, kad susidorotumėte su šiuo nauju kartėliu.

▸ **Jeigu** niekas nesikeičia, imkitės kito 1 stadijos įvykio, prie jo dirbkite ir grįžkite prie to vėliau.

Atsiminkite:

- Jei pastebėjote, kad tai jūsų neįkvėpė, paklauskite:
  1. „Kokių kitų būdų matau šioje situacijoje?"
  2. Ar galiu kreiptis į kitus pagalbos? Ar yra kitų, su kuriais galėčiau pasikalbėti ir kuriems kitaip atrodo?
- Nurimkite ir visus reikalus paveskite dieviškajai pagalbai, kurią turite. Įsijauskite ir klausykite. Tikėkite dieviškąja meile. Atsiminkite ir paprašykite dieviškosios pagalbos visa tai pamatyti kitokiu būdu!

3 stadija – Įvykdymo stadija

Galvodami apie kitą asmenį pajusite, kaip keičiasi jūsų požiūris ir perspektyva. Kai taip atsitinka, neskubėdami pajuskite vidinį pasikeitimą ir vėl pagalvokite apie asmenį – ar neliko nors krislas apmaudo ar įžeidimo. Jeigu dar liko, sugrįžkite į supratimo stadiją, į tą vietą, iš kurios išėjote.

Kai atleidžiate asmeniui ar specifiniam jo padarytam veiksmui, pirmasis atleidimo lygis yra užbaigtas. Kartais pavyks atleisti greičiau. Gali taip būti, kad kiekvienai stadijai įvykdyti užteks kelių minučių. Jeigu dirbdami su asmeniu ir nagrinėdami jo skriaudas jaučiate neabejotiną emocinį pakilimą, viskas gerai. Ilgainiui sugebėsite tam asmeniui visiškai atleisti, jei atliksite tai, ko reikia jo įžeidimui išleisti.

Kai jaučiate, kad dėl specifinio dalyko atleidote, pereikite į atleidimo sau stadiją ir dirbkite prie tos pačios srities.

Įvykdymo stadijos pabaigos rezultatai

Norėdami išplėsti supratimą ir gailestingumą ir tam pasitelkdami įgūdžius, jūs

- pajusite, kad į gera pasikeitė požiūris apie situaciją arba asmenį ir
- atleisite asmeniui.

Kai tai įvyksta, pereikite į atleidimo sau stadiją ir užbaikite specifinio įžeidimo atleidimo darbą.

4 stadija – Gaukite atleidimą sau

Kadangi matomas pasaulis atsispindi jūsų psichikoje ir mąstyme, naudinga suvokti, kad viskas siejasi su jumis. Taigi kad atleidimas būtų nuolatinis, reikia imtis antro atleidimo lygio, padėsiančio susidoroti su panašiais jūsų paties veiksmais.

Pirmoji šios stadijos dalis yra asmeninė atsakomybė. Žiūrėkite, ką padarė asmuo, būdamas toje ką tik jūsų atleistoje situacijoje, ir kas yra susiję su jumis. Klausimai, galintys jums padėti:

1. Ar šioje neatleistinoje situacijoje yra tai, kas atspindi mane?
2. Ar esu kitiems padaręs panašiai? O gal tik sau? (Mastas ne tas pats, bet gal yra panašumų?)

Pastaba. Sau neatleidus išlieka galimybė, kad skriauda pereis į kitus žmones.

Antroje dalyje reikia atleisti sau už padarytus panašius veiksmus.

Nežinau, ko jums gali prireikti, kad atleistumėte sau. Daug žmonių pagaliau nusprendžia nusimesti ilgai temptą naštą. Po proceso Piteris pasakė: „Supratau, kad ilgai kenčiau skausmą. Savo jau atkentėjau. Tiesiog nusprendžiau, kad jau gana, ir sugebėjau išleisti visą skriaudą. Kai tai padariau, pajutau sau užuojautą ir supratau, kaip ilgai save kankinau. Kiekvienas atleidimo aktas palengvino man širdį."

Atleidimo sau klausimai. Užduokite sau šiuos klausimus, kai šioje situacijoje dirbate su kiekvienu asmeniu. (Jei atleidimo mokėtės anksčiau, ši stadija užtikrins, kad jūsų atleidimo darbas baigtas.)

1. Ar esu pasiruošęs atleisti sau už tuos pačius nusižengimus, kuriuos noriu atleisti kitam?
2. Ar galiu atleisti sau už tą patį įžeidimą, kurį atleidau kitiems?
3. Ar jaučiu kaltę dėl savo nusižengimo, dėl kurio man reikia atleisti sau?
4. Ko iš manęs bus pareikalauta, kad atleisčiau sau? Ar reikės kam nors atlyginti nuostolius?
5. Krikščionims tiktų toks klausimas: ar galiu priimti Dievo atleidimą?

Kai jaučiate, kad sau atleidote, natūraliai pereinate į kitą stadiją, kad baigtumėte šią situaciją.

5 stadija – Gydymo stadija – padėka

Baigdami analizuoti šį įvykį, jūs atleidžiate kitiems, o paskui sau. Patiriate intensyvų lūžį ir natūraliai ketinate dėkoti. Yra pagalbinių klausimų darbui su įžeidusiu asmeniu baigti. Šioje stadijoje pasikartojate, ką išmokote ir kaip tai padėjo.

Ar ką nors gavote iš to asmens, kai su juo susidūrėte? Jūs esate dėkingi, kad po ilgo laiko pasikeitė jūsų požiūris į tą asmenį. Kiti klausimai, padedantys pajusti dėkingumą, yra tokie:

1. Už ką šioje situacijoje galėtumėte būti dėkingas? Ko ji išmokė jus?
2. Ar šis poveikis padarė jus stipresnį, gabesnį, ar jums pradėjo geriau sektis?
3. Ko jūs išmokote?
4. Kaip tas asmuo ar kiti žmonės jums padėjo?
5. Kaip jie padėjo kitiems?
6. Kaip jie paveikė jūsų pozityvų pasikeitimą?

Kai atleidote situacijai ir sau, pajuskite, kad sėkmingai užbaigėte situaciją. Jūs ne tik neturite jausti priešiškumo tam asmeniui, priešingai, pajusite meilę ir gerumą.

Jei situacija nėra grėsminga, jums gali šauti mintis tam asmeniui padėkoti. Pavyzdžiui, kai Meri Lu įveikė širdgėlą, kurią jautė auklėtojui, ji nusiuntė jam laišką, dėkodama už ilgametę pagalbą.

Štai būdai, kuriais galima išsakyti dėkingumą:

- padėkos laiškas,
- gėlės,
- pripažinimo laiškas,
- asmeninė padėka.

Gali kilti troškimas susitaikyti. Dabar ženkite toliau, norėdami išsiaiškinti kitą skriaudą.

Antroje gydymo stadijoje turite susidoroti su kita erzinančia situacija. Pereikite tą patį procesą, kad atleistumėte asmeniui ir sau, vis grįždami į gydymo stadiją, kol neliks skriaudų. Pakartokite visas stadijas, kol *viskas bus atleista.*

Kai visos jūsų skriaudos bus išleistos, jus užlies seniai laukta ramybė, meilė ir džiaugsmas. Tuomet pereikite į kitą dalį.

3 dalis – Pasikeitimas

Iš pradžių galbūt nepastebėsite visų pasikeitimų savo gyvenime. Kai kas įvyks subtiliai, kai kas ryškiai. Tai paveiks ne tik jus, bet ir aplinkinius. Čia panašu į krikščionių koncepciją apie dieviškąją malonę. Žinoma, ši patirtis neapsiriboja krikščionybe, bet patiriama kiekvienoje religijoje, nes išleidžia sąmoningą skriaudą ir įsiskverbia į širdį. Taip atsitinka, kad mūsų protas gali pereiti į kitą funkcionavimo lygį. Kiek ilgai ši stadija trunka, priklauso nuo asmens.

Tai nereiškia, kad kas nors yra nuolat apšviestas, tik reiškia, kad asmuo, pasiekęs šią permainą, situaciją mato kitaip negu prieš tai ir veikia kaip sugeba. Jis (ji) galbūt elgsis ne itin normaliai, galbūt nesuderinamai su atleidimo procesu. Atleidimo galia nėra maksimalus gyvenimo procesas, bet jis leidžia asmeniui funkcionuoti tobulesniu pavi-

dalu, suteikia jam priemonių išleisti skriaudas lengviau, leidžia greičiau atsigauti ir atsinaujinti.

Ačiū už pastangas. Būkite palaiminti, kad atliekate šį darbą.

Pastaba. D priede rasite *atleidimo galios proceso* santrauką. Jeigu ja remsitės, būtinai laikykitės pateiktų šiame skyriuje rekomendacijų, kaip pasiruošti, nes santrauka reikalauja žinių, išdėstytų 13 ir 14 skyriuose.

Sutrumpintas atleidimo galios procesas

Kai matote, kad viskas labai greitai jums sekasi ir jūs

1) suprantate projekciją ir 2) galite ją pamatyti savo gyvenime, tad rekomenduojame pasinaudoti šia sutrumpinta *atleidimo galios proceso* forma.

Aš keičiausi pamažu. Mano padėtis buvo geresnė nei jūsų, nes daug metų dirbau įveikdamas tai, kas knygoje apibūdinta kaip nerimo procesai ir gynybos mechanizmai. Be to, turėjau vidinę dvasinę pagalbą. Visa tai man leido pasižiūrėti į savo vidų ir rasti atsakymus.

Jeigu turite vidinių įgūdžių ir patirties, apie kurią kalbėjau, galite pabandyti kitus žingsnius. Jeigu pastebėsite, kad savyje nerandate tų pačių veiksmų, kuriuos padarė kiti, sutrumpintas procesas bus neveiksmingas. Tai esminis šio specifinio proceso požiūris. Jei atlikdami čia pateiktus veiksmus nejaučiate džiaugsmo ir didėjančios energijos, grįžkite ir naudokite išsamesnį procesą.

Autentiškas procesas

Šie žingsniai prasideda tada, kai:

a) randate erzinančių situacijų ir žmonių, surašote juos ir

b) pasirenkate asmenį, su kuriuo norite dirbti.

Galvodami apie įžeidimą, kurį tas asmuo padarė, paklauskite:

1. Kokius jausmus man sukėlė jo elgesys ar veiksmai?
2. Ko bijojau?
3. Kokias jis pažeidė mano vertybes, įstatymus, taisykles ir moralinį kodeksą?

4. Ar turiu nerealių lūkesčių jiems ar sau, kad laikyčiausi vertybių, įstatymų ar taisyklių?
5. Ar padariau tą patį kitiems arba sau?
6. Ar galiu jiems atleisti už tą patį dalyką, kurį pats padariau? Ar už tai, kad sulaužė nerealias mano vertybes, įstatymus ar moralinį kodą?
7. Ar galiu atleisti sau, kad padariau tą patį? (Pagrindinis žingsnis.)
8. Už kokius dalykus galiu būti jiems dėkingas?

Tuomet pasirinkite kitą asmens skriaudą ir su ja dirbkite atlikdami 1–8 žingsnius.

Kitame knygos skyriuje patariama, kaip laikyti atvertas duris pokyčiams ir atleidimui.

Jei galėtume perskaityti slaptą mūsų priešų istoriją,
kiekvieno asmens gyvenime rastume liūdesio ir
kančių,
kad nuginkluotume visą priešiškumą.

HENRY WADSWORTHAS LONGFELLOW,
AMERIKOS POETAS, 1807–1882



V DALIS

Įgyvendinus PROCESĄ

Siekiant, kad gautas
rezultatas liktų ir sustiprėtų,
reikia prisiminti kelis
pagrindinius veiksmus:
• reguliariai praktikuotis,
• išlaikyti įkvėpimą,
• rasti vidinį ir išorinį palaikymą,
• naudotis pagrindinėmis priemonėmis,
kad atleidimas nenutrūktų.

„Neapsakomas džiaugsmas
atleidžiant ir jaučiant, kad atleista,
sukelia tokią ekstazę, kuriai tikrai
galėtų pavydėti dievai.“

ELBERTAS G. HUBBARDAS (1856–1915),
AMERIKIEČIŲ RAŠYTOJAS, MENININKAS IR FILOSOFAS



PENKIOLIKTAS SKYRIUS

Tolesnis gijimas

Smarkiai pasikeitus

Transformacija, apie kurią kalbėjau, yra dvasinis atgimimas. Mums atsiveria gyvenimo versmės. Dažnai tampa akivaizdi daug gilesnio dvasingumo prasmė. Dr. Herbertas Bensonas yra parašęs nuostabią knygą *The Break-out Principle* („Lūžio principas") apie šios giliausios patirties poveikį.

Atlikę su atleidimu susijusį procesą, pajusite, kad jūsų gyvenimas patobulėjo daugeliu aspektų.

- Išėjote iš emocinio kalėjimo.
- Gyvenate iš širdies.
- Radote gilesnę gyvenimo prasmę.
- Sužinojote, kokios yra susitaikymo galimybės.

Neradus būdo, kur nukreipti šį džiaugsmą, meilę ir geresnį gyvenimo suvokimą, žmogaus gyvenimą gali ištikti prasmės krizė. Žvelgdami į žmones, išgyvenusius krikščionišką *atgimimo* patirtį, matome, kad jie tampa aktyviais savo bažnyčių nariais ir (arba) padeda ar kitaip veikia, siekdami pakeisti savo bendruomenę. Esu įsitikinęs, kad noras padėti kitiems yra įgimtas. Mums patinka tai, kad darome teigiamą poveikį pasaulyje. Būdami socialinės būtybės, jaučiame poreikį suvokti, kad

judame tokia kryptimi, kuri yra svarbi – ne tik mums, bet ir didesnei visumai – socialine, dvasine ar net nacionaline prasme.

Išeiti iš emocinio kalėjimo

Šiame savo vidinio darbo etape turite paleisti senuosius skaudulius, kurie jus laiko įkaitu. Kai tik juos paleisite, išsivaduosite iš destruktyvaus skriaudos išgyvenimo ciklo kaskart, kai tik apie tai pagalvosite. Paleidę šias žaizdas, susigrąžinsite daug teigiamos emocinės energijos.

Atleidimas pašalina emocines kliūtis, todėl matysite daug aiškesnę savo ateities viziją. Kai tik išsivaduojate iš emocinio apmaudo kalėjimo, natūraliai ateina džiaugsmas. Jis yra geriausias jūsų kelrodis, parodantis, kas iš tikrųjų esate. Galite jausti visišką ramybę ar meilę, kurios neša prasmę jūsų gyvenimui.

„Kiekvienu atveju meilė yra nugalėtoja.
Meilė nugriauna geležines minties grotas,
sugriauna medžiaginio įsitikinimo sienas, sutrauko
minties uždėtus pančius
ir išvaduoja belaisvį."*
ERNESTAS HOLMESAS,
TEOLOGAS, RAŠYTOJAS IR DVASINIS MOKYTOJAS

Gyvenimas iš širdies

Bet koks apmaudo motyvuotas veiksmas ves jus tolyn nuo išsipildymo, meilės ir džiaugsmo. Tai apima ir vergavimą, kuris kartais gali atrodyti esąs tarnystė kitiems; skirtumas tas, kad pagrindinis nusiteikimas yra apmaudas dėl to, kad patekai į spąstus. Tikra tarnystė kitiems neša teigiamos energijos ir meilės antplūdį. Tai gyvenimas iš širdies.

Atleidimas, ypač kai tai praktikuojama nuolat, leidžia jums gyventi iš širdies ir jausti džiaugsmą bei ramybę. Ar tai būtų darbo, ar artimi santykiai, stebėkite, kur krypsta širdis. Gyvenant meile, reikia mokėti paleisti neigiamas emocijas, kai tik išgirstame, ką jos nori mums pa-

---

* Ernest Holmes, 1984, p. 331,

sakyti. Įsikibdami į šias emocijas ir nuolat jas išgyvendami kaip tik ir žalojame savo gebėjimą mylėti.

Iš savo patirties rekomenduoju susirasti, kas padėtų ištaisyti jūsų nemalonias mintis, jei patys negalite jų pašalinti.

Gilesnė prasmė

Padidės ne tik jūsų gebėjimas mylėti, bet pasikeis ir tai, kaip suvokiate pasaulį, save ir kitus žmones. Atsiradus šiai naujai perspektyvai, atrasite gilesnę savo gyvenimo prasmę dėl to, kas jums atsitiko. Galbūt net sugebėsite pažvelgti į savo gyvenimą iš Dievo perspektyvos, užuot jį suvokdami ribotu, į save susitelkusiu požiūriu kaip anksčiau.

Šios perspektyvos pavyzdys – vietos policininko sapnas, atnešęs man kaip tik tokį poveikį. Džekas 20 metų dirbo teisėtvarkos srityje ir gyveno intensyvų gyvenimą. Kartą naktį jis susapnavo, kad plaukioja banglente – tai buvo jo mėgstamas užsiėmimas. Jam leidžiantis nuo didžiulės bangos, prie jo priskrido angelas ir tarė: „Štai ir viskas!“ Sapne jis suprato, kad tai reiškia jo gyvenimo pabaigą, todėl pasakė: „Na, gyvenimas buvo puikus, labai ačiū. Iš gyvenimo paėmiau viską. Ačiū tau.“

Kai perpasakojau šią istoriją kitiems, visų reakcija buvo tokia pati kaip jo. Jie daug geriau jautėsi galvodami apie savo gyvenimą – ir dėl to, ką išgyveno ir kuo tapo.

Ar atleidimas veikia mus po mirties?

Garsus medicinos mokslų daktaras ir buvimo ant mirties slenksčio patirties tyrinėtojas dr. Raymondas Moody kartu su Dannionu Brinkley parašė knygą Saved by the Light („Išgelbėti šviesos“) apie Brinkley, buvusio prie mirties, patirtį. Galbūt niekada nesužinosime, ar tokia patirtis yra tikra, ar ne; atpasakoju tai, ką šis gerai žinomas psichiatras dr. Moody perdavė.

Patyręs klinikinę mirtį, Brinkley išsamiai peržiūrėjo savo gyvenimą ir su siaubu pamatė visą žalą, kurią jis buvo padaręs kitiems, ir tai, kaip tie bjaurūs poelgiai nuvilnijo, sukeldami dar blogesnius padarinius. Kai buvo atgaivintas, jis prisiekė pakeisti savo elgesį ir padėti kitiems žmo-

nėms. Dėl jo kūnui pirmosios mirties padarytos žalos ir dėl didžiulio darbo krūvio po kurio laiko jis vėl mirė. Šįkart *peržiūra* apėmė viską, ką jis padarė gero savo vėlesniame gyvenime. Brinkley pamatė, kaip tie, kuriems jis padėjo, toliau ėjo pagelbėti kitiems. Tada išgirdo aiškų, galingą, mylintį balsą, sakantį: „Tu negali pereiti į kitą lygį, jei neatleisi." Tuo metu jis nusprendė paleisti visus savo nusivylimus ir atleisti. Staiga tapo dangiškosios šviesos dalimi ir sužinojo, kad atleidimas yra pagrindinė gyvenimo apimtam šviesos dalis. Jam buvo pasakyta grįžti atgal ir perduoti šią žinią žmonėms*.

Susitaikymo galimybės

Jei susitaikymas pakeičia santykius, tai galima pajusti kaip palaiminimą, tačiau atleidimas ne visuomet į tai veda. Asmuo, kuriuo esate nusivylęs, gali būti miręs, jo gali nebebūti jūsų gyvenime arba paprasčiausiai jis gali būti neatsivėręs ryšiui su jumis. Tokiais atvejais susitaikymas neįvyks, bet atleidimas nuo jo nepriklauso. Paleiskite savo nusivylimą, nesvarbu, susitaikysite su tuo asmeniu ar ne.

Jeigu atleidę trokšite susitaikymo, rekomenduoju jums šias knygas:

- dr. Fredrico Luskino *Forgive for Love: The Missing Ingredient for a Healthy and Lasting Relationship* („Atleiskite dėl meilės: trūkstama sveikų ir ilgalaikių santykių dalis");
- krikščionims – dr. Worthingtono *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Hope* („Atleidimas ir susitaikymas: tiltai į išsipildymą ir viltį") trečia dalis.

Susitaikymas ne tik padeda jums jaustis geriau; kartais jis gali pagelbėti ir asmeniui, kuriam atleidote. Kai Kirkas ir Natas sudarė finansinę sutartį, Kirkas nesilaikė susitarimo, ir Natas nukentėjo. Tačiau Natas atleido Kirkui ir pamiršo šį reikalą, bet su juo vėliau neturėjo nieko bendra. Po kurio laiko draugas pasakė Natui, kad Kirką tokia padėtis labai sukrėtė ir jis gailėjosi praradęs jų draugystę. Natas paskambino Kirkui ir atsiprašė, kad nebepalaikė ryšio. Tada Kirkas pasa-

* Brinkley, 1994.

kė: „Buvau įstrigęs šešis mėnesius. Tiesiog negaliu toliau judėti pirmyn ir nieko nebegaliu pakeisti toje situacijoje. Atsiprašau." Nato reikalas buvo baigtas, kai tik jis atleido Kirkui. O šiam buvo svarbu susitaikyti. Vėliau Natas pasakė: „Jei nebūčiau norėjęs susitaikyti, Kirkas nebūtų grįžęs į mano gyvenimą ir jį praturtinęs, o būtų likęs susigraužęs dėl mūsų prarastos draugystės, aš taip pat."

Šis gebėjimas paleisti ir susitaikyti nėra būdingas tik žmonėms. Knygoje *Natural Conflict Resolution* („Natūralus konfliktų sprendimas") Jungtinės Karalystės Džono Mureso universiteto mokslininkas Filippo Aurelis ir Fransas de Waalis iš Emorio universiteto Jerkeso nacionalinio primatų centro pagrindžia bent 27 primatų rūšių, taip pat afalinų ir ožių, gebėjimą susitaikyti*.

Japonijos dvasinio judėjimo Seicho-NO-IE idealas yra gyventi susitaikius su visais. Jų įkūrėjas pasakė:

„Tikras susitaikymas pasiekiamas ne kantrybe ar pakantumu vienas kitam. Būti kantriam ar pakančiam – tai nėra būti susitaikiusiam iš širdies gelmių. Tikras susitaikymas pasiekiamas tada, kai esate dėkingi vienas kitam."**

Ši mintis ir procesas man gana smarkiai pagelbėjo ne tik susitaikant, bet ir atleidžiant pačiam sau. Dar toliau, mes iš tikrųjų kalbame apie susitaikymą su pačiu gyvenimu – kai esi dėkingas už viską ir visiems savo gyvenime. Šią mintį puoselėju daugybę metų, ypač kai nusiviliu tam tikrais akivaizdžiais įvykiais. Kai galiu su dėkingumu žiūrėti į situaciją ar asmenį, jaučiuosi susitaikęs. Tuomet pavyksta lengviau rasti veiksmingą sprendimą, kaip spręsti užklupusį sunkumą.

Išsakykite prasmingą atsiprašymą

Kai matome atleidimo svarbą, kyla troškimas padėti žmonėms atleisti, ypač kai įžeidėme kitą. Atsiprašymas yra veiksmingas būdas, padedantis išspręsti keblumus. Beverly Engelo knyga *The Power of Apo-*

---

* Dugatkin, 2005.

** SNI.

logy: Healing Steps to Transform All Your Relationships („Atleidimo galia: gydantys žingsniai, padedantys perkeisti visus jūsų santykius") yra naudingas pagalbos šaltinis.

Nuolatinė praktika

Nuolatinė atleidimo praktika yra veiksmingiausias būdas, padedantis sėkmingai tęsti šį darbą *ir* greitai paleisti iškylančius nusivylimus. Nesvarbu, kas jus nuvils, greičiau sugebėsite atkurti pusiausvyrą ir dvasios ramybę, lengviau susidorosite su nusivylimu.

Man geriausias būdas nuolat praktikuotis yra *vakaro peržiūra.* Įpraskite kiekvienos dienos pabaigoje atleisti už tą dieną įvykusius nemalonius įvykius. Dieną peržvelgiu vakare, kai galiu rasti šiek tiek ramaus ir nepertraukiamo laiko.

1. Mintimis peržvelkite prabėgusią dieną ir sutramdykite nusivylimą sukėlusius dalykus – tuos, kurių nepaleidote tuo metu.
2. Paleiskite juos.

Jei matote, kad nusivylimas ir vėl jus žeidžia, galite būti tikras, kad būtinas atleidimas.

Pakartotinis atleidimas?

Nemanykite, kad vien tai, jog atsikratėte nusivylimą sukėlusių dalykų, visų tų, kuriuos tik prisiminėte, reiškia, jog jums nebereikės tvarkytis su naujais. Bėgant metams, gali atsirasti daugiau nuviliančių atsitikimų ir prisiminimų. Dabar turite priemonių ir galite susidoroti su jais. Jei taikysite reguliarią atleidimo praktiką, jūsų nepribloks tai, kas gali nutikti.

Jei iškyla rimta situacija, o galvojote, kad jau atleidote, žinokite, jog reikia nuveikti daugiau. Atidžiai pasižiūrėję pamatysite, kad tai, kas dabar iškilo, yra kitas tos situacijos aspektas. Lygiai taip pat ir žmonės, kuriems manėte jau atleidę, gali vėl sukelti sunkumų. Šiai kitokiai jų asmenybės pusei dar nebuvo atleista.

Arnie užbaigė *atleidimo galios procesą* ir daugelį mėnesių jautėsi puikiai. Vieną vakarą su juo susisiekė buvusi jo draugė ir jie pradėjo kivirčytis. Jis išsigando, nes manė nebejaučiantis nusivylimo ja.

Prisiminkite. Net jei ir įgyvendinsite atleidimo procesą, dar nereikš, kad nusivylimų ir vėl neiškils. Jų iškils! Taip yra todėl, kad mūsų gynybos mechanizmai vis dar egzistuoja, kaip ir reptilijų smegenys. Kartais pamirštame savo įsipareigojimą siekti didžiausio potencialo, tad veikiame automatiškai ir nustembame. Tikriausiai visa tai nutiks. Tačiau pamatysite, kad sparčiau susitvarkysite su tuo, kas nutiko, ir atleisite lengviau, be to, greičiau nei bet kada anksčiau vėl pasijusite gerai.

Humoras

Galbūt net pamatysite, kad dažniau juoksitės iš savo reakcijų, užuot save smerkę. Juokas padės atskleisti visus atleidimo aspektus. Victoras Borge'as sakė: „Juokas yra trumpiausias atstumas tarp dviejų žmonių."

Indijos gydytojas dr. M. Kataria sukūrė naują reiškinį – Juoko klubai. Šiandien juoko judėjimas tapo pasauliniu reiškiniu – yra daugiau nei 6000 klubų šešiasdešimtyje šalių. Suvokdami didžią juoko galią ir jo veiksmingumą siekiant geros savijautos, Juoko klubai atnešė juoką į žmonių, kuriuos kamuoja fizinis, protinis ir emocinis nusivylimas, gyvenimą. Jie taiko juoko terapiją net atleidimui!*

Saugokitės senų mąstymo įpročių

Nors ir perkeitėte savo mąstymą, seni neuroninių smegenų įpročiai vis tiek gali išlįsti. Juk esate žmogus. Reakcijos pasireikš, bet praeis greičiau.

Kitą dieną po to, kai pats patyriau transformaciją, pabudau su tokia pat ankstyvo ryto reakcija į prasidedančią dieną kaip ir daugybę mėnesių anksčiau: „O ne, ir vėl nauja diena!" Tada grįžau į save, prisimindamas, kad vakar buvo neįtikėtina diena. Supratau, kad mano reakcija

---

* Kataria M., 2009.

buvo tik senas įprotis. Ji iškart praėjo. Tą „o ne!“ reakciją nubusdamas girdėjau dar kelias savaites, tačiau ji kas rytą silpnėjo. Galiausiai iš jos pasijuokiau. Juokas ir džiaugsmas nubundant išliko daugybę metų.

Miskite gėriu ir pozityvumu

Religijoje, kaip ir tradicinėje psichologijoje, gvildenamas klausimas, kaip spręsti nusivylimą. Psichologijoje analizuojame, kas vyksta ir kas įvyko praeityje. Galime mėginti pakeisti mūsų esamą elgseną arba suprasti praeities įvykius, kurie galbūt sukėlė šį nusivylimą. Šioje knygoje apie tai daug rašėme. Gali prireikti nemažai laiko, kol išspręsime problemą ją nagrinėdami jos lygiu, bet tai veikia.

Veiksmingiau spręsti problemą žvelgiant iš platesnės perspektyvos – dvasinės proto būsenos. Šiame lygyje lengviau patiriama pasikeitimų. Kad patektume į šį proto lygį, reikia atsakyti į klausimą: „Kur link kreipiate savo dėmesį, sąmoningas savo mintis?“ Tuo siekiama judėti teigiamų gyvenimo aspektų ir Apvaizdos link. Vienintelis sunkumas, norint taip nusiteikti, yra tai, kad audrą išgyvenančioms mintims sunku rasti teigiamų aspektų. Situacijos, kurioms nebuvo atleista, visada kels audrą, kol su jomis nepadirbėsite.

Net ir atleidus arba neatleidus, dažnai kyla klausimas, kaip mums rasti teigiamų dalykų. Tai noro klausimas. Kad dažniau jaustumėtės gerai, *maitinkite* savo mintis tuo, ko joms reikia.

Kas geriausias penas jūsų mintims? Jei norite ramybės, jauskite ramybę, būkite ramesni. Ne visada sunkumų atneša tai, kas yra jūsų galvoje, bet tai, kuo nuolat maitinate savo mintis.

Žanas, sektos patirtį išgyvenęs klientas, praleido daugelį metų gydamas po ypač pavojingos sektos vykdytos siaubingos proto kontrolės. Kasdien jis iš naujo prisimindavo nusivylimus, įžeidimus ir išdavystes. „Galiausiai tapau toks prislėgtas, kad nebemačiau priežasties tęsti“, – prisipažino jis. Draugų padedamas, jis pradėjo tai paleisti ir atleisti. Tačiau šis veiksmas buvo ne vienintelis dalykas, kurį jis padarė. Žanas ėmė lankyti bažnyčią. Jis meditavo. Nuolat skaitė įkvepiančias knygas.

Nustojo žiūrėti televizijos žinias ir skaityti komentarus. Jis pradėjo leisti laiką su žmonėmis, kurie jam darė daugiau teigiamos įtakos. Žanas ėmė save maitinti geresniu proto, sielos ir širdies maistu. Jo depresija pasitraukė, jis pasijuto geriau, nuolat patirdavo įkvėpimą, stengėsi būti teigiamai nusiteikęs, užuot gadinęs sau nuotaiką kasdieniais neigiamų žinių ir požiūrių išpuoliais.

Psichoterapeutė Merė pasakė, kad pasikeitė visa jos terapijos praktika, supratus, jog nepakanka sustabdyti neigiamo mąstymo įpročių. „Privalome įgyti teigiamo mąstymo įpročių. Taip, kaip ir laikydamiesi geros dietos, turime daugiau valgyti gero maisto, ne vien atsisakyti prasto."

Vertybės ir stiprybės

Skirdami dėmesį vertybėms ir stipriosioms savybėms, funkcionuojame geriau. Dr. Seligmanas, pozityviosios psichologijos pradininkas, yra įsteigęs „Veiklių vertybių" (*Values in Action*) ne pelno organizaciją*.

Ši mokslinių tyrimų organizacija plėtoja pozityviosios psichologijos mokslą ir sistemiškai klasifikuoja plačiai vertinamas teigiamas savybes, kurias vadina charakterio stiprybėmis. Tokių savybių pavyzdžiai būtų autentiškumas, atkaklumas, švelnumas, dėkingumas, viltis, humoras, atleidimas ir t. t. – kiekviena iš šių savybių mumyse vienaip ar kitaip egzistuoja. Atleidimas tėra viena iš stipriųjų savybių.

Pagrindinė mintis – atrasti savo svarbiausias stipriąsias savybes, pasinaudoti jomis ir sustiprinti tas, kurias norite, kad šios sutvirtėtų. Jei norite daugiau sužinoti apie stipriąsias savybes ir apie tai, kaip jas plėtoti, rekomenduoju dr. Seligmano knygą *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment* („Autentiška laimė: pasitelkite naująją pozityviąją psichologiją, kad išskleistumėte savo tvaraus išsipildymo potencialą")**.

---

* VIA, 2005.

** Seligman, 2002.

Atleidžiantis nusiteikimas leidžia pažvelgti į mums įvykusias tragedijas ir traumas iš aukštesnio lygmens, todėl gali prasidėti gijimas. Mano manymu, svarbiausia stengtis pažinti Apvaizdą ir gyvenimo šventumą. Nors atleidimo galia tikrai į tai atveria duris, šalia atleidimo yra daug ir kitų savybių, kurias reikia tobulinti atvėrus duris atleidimui.

Pagrindinės atleidimo priemonės

BPA – trys sąvokos kaip bendravimas, perspektyva ir atsakomybė yra sėkmingo atleidimo esmė.

- Kalbėkite apie tai, kas vyksta.
- Pakeiskite savo perspektyvą arba požiūrį.
- Prisiimkite atsakomybę.

Bendrame atleidimo procese tai veikia kaip nuolatinė individuali praktika. Galvokite apie šias tris veiklas kaip apie tris įrankių kategorijas savo įrankių dėžėje.

Mokydamiesi atleisti, jais nuolat naudositės. Daugumą jų prisiminsite iš ankstesnių skyrių. Sudėjau juos čia kartu, kad galėtumėte greitai peržvelgti ir pasinaudoti tais, kurie jums padėtų konkrečiu metu, kad nereikėtų vėl išgyventi viso *atleidimo galios proceso.*

Toliau pateikiu santrauką. (Jei norite išsamiau paanalizuoti, žr. A priedą.)

Bendravimas

- Kalbėkitės su savimi ir kitais apie tą situaciją. Rašykite dienoraštį ir taikykite dialogo metodą bei pokalbius su kitais, kad išsakytumėte skausmą ir savo troškimą atleisti.
- Melskitės; tai taip pat bendravimo metodas.
- Įsivaizduokite, kad iš jūsų širdies į jus įžeidusiojo širdį teka nuostabios ir teigiamos mintys, kol pajusite, kad pasikeitė požiūris ir nusiteikimas.

Perspektyva

- Pasijuskite kito žmogaus vietoje. Empatija jus įskaudinusiam asmeniui gali būti raktas į jūsų išvadavimą.
- Pažvelkite iš platesnės perspektyvos: matykite bendrą vaizdą, lyg žiūrėtumėte iš Dievo perspektyvos.
- Atkreipkite dėmesį į neigiamus padarinius, kuriuos patirsite, jei laikysitės įsikibę šio nusivylimo.

Atsakomybė

- Pripažinkite savo atsakomybę už puoselėjamą nusivylimą. Pasižiūrėkite, kaip jame dalyvavote.
- Suvokite gynybos mechanizmus, kurie jums trukdo paleisti nusivylimą. Būkite sąžiningas sau pačiam. Ar esate pasielgęs taip pat su kitais arba su savimi?
- Paanalizuokite taisykles, kurios, jūsų manymu, buvo sulaužytos. Ar jos galioja? Kieno taisyklės tai yra? Ar visada jų laikotės?
- Pasižiūrėkite, ar neatleidimas jums gali būti naudingas; koks to *rezultatas*?

Išlaikykite įkvėpimą

Skaitykite įkvepiančią literatūrą, ir tai tegu tampa kasdieniu jūsų įpročiu, padedančiu puoselėti aukščiausią savo viziją. Bendraukite su panašiai mąstančiais žmonėmis.

Kai jūsų gyvenime aktyviai veikia atleidžiantis nusiteikimas, sustipręja dvasinis suvokimas. Priešingai, tie, kas negali atleisti, pasmerkia save ribotam baimės ir pykčio gyvenimui, kuris juos verčia susikurti apsaugos ir gynybos mechanizmus.

Taigi paieškokite ir pasižiūrėkite, ar yra įkvepiančios literatūros, kokia nors bažnyčia arba organizacija, galinti jums padėti ir toliau atleisti.

Teikite paramą – padėkite žmonėms atleisti

Galingiausias būdas išlaikyti savo atleidžiantį nusiteikimą – tai jo mokyti. Kai kurie žmonės taip pat subūrė atleidimo galios grupes, kad padėtų kitiems atleisti. Tokia buvo mano pradinė harmoningos ir taikios žemės vizija – žmonės, padedantys kitiems atleisti. Tokia ji toliau plito pasaulyje. Turime priemonių, kad tai pasiektume. „Atleidimo fondas" yra tam, kad jums padėtų.

Renkite praktinius atleidimo seminarus savo bažnyčioje, bendruomenės centre ar vietos aukštesniojoje mokykloje. Naudokitės šia knyga kaip vadovu.

„Kaip viso pasaulio religijų bendrai skleidžiamas
tikslas
atleidimas gali būti tikrai perkeičianti patirtis,
leidžianti mums palikti savo
dažnai savanaudiškus troškimus ir poreikius."
HUSTONAS SMITHAS
„PASAULIO RELIGIJOS", 1989 M. LEIDIMAS



ŠEŠIOLIKTAS SKYRIUS

Galutinis rezultatas

Atleidimas yra įtraukiantis veiksmas – štai kas yra meilė. Tai įtraukia. Štai kas yra Apvaizda. Didžiausias mūsų džiaugsmas yra išeiti iš mažyčio, į stimulus reaguojančio savojo „aš". Aukščiausiame lygyje mes norime susijungti su visuma – Dievu Jo daugybėje aspektų.

Mačiau žmonių, kurie su užsidegimu moko apie atleidimą savo bažnyčiose arba kitose vietose. Kai kurie, tokie kaip aš, turėjo vidinių vizijų, ką gali padaryti, kad padėtų. Štai kodėl įkūriau „Atleidimo fondą", apie jį kalbėjau 1 skyriuje. Jis kilo iš vizijos apie atleidžiančio pasaulio galimybę ir iš maldos prašant parodyti, ką turiu daryti savo gyvenime. Mano suvokimas atsivėrė, ir pamačiau žmones, visame pasaulyje padedančius kitiems atleisti. Nuolat girdėjau sakant: „Atleidimo fondas." Po metų tai jau buvo įteisinta ne pelno organizacija.

Ką galite nuveikti

Kad ir koks judėjimas slypėtų jumyse, jei jis teikia didesnę prasmę jūsų gyvenimui, jis yra svarbiausias. Pradėkite nuo ten, kur esate, o ne nuo ten, kur galvojate, kad turėtumėte būti. Meditacija yra puiki priemonė, padedanti susijungti su dieviškuoju įkvėpimu; ji visada gali jums padėti. Turime vidinę pagalbą, kad suderintume savo protą ir širdį; ji

mus lydės per begalines gyvenimo galimybes. Svarbiausias žingsnis yra jungti savo mintis su Apvaizda. Nors visada bus klaidų ir nusivylimų, atleidimo priemonės taikymas ir susijungimas su mūsų Aukštesniąja galia neš džiaugsmą ir meilę. Atleidžiant lengviau susijungti su viduje slypinčiu šventuoju tabernakuliu – gyvenimo ir meilės šaltiniu. Tuomet natūraliai ateis taika ir supratimas.

„Užtikrintai eikite savo svajonių link.
Gyvenkite tokį gyvenimą, kokį įsivaizdavote."
HENRY DAVIDAS THOREAU

Stiprėjantis pasitikėjimas

Siekiant susijungti su didžiausiu gyvenimo potencialu, reikia pasitikėjimo.

Jam sukurti reikia laiko. Prie to nesame pratę. Mūsų reptilijų smegenys vis dar čia ir nori mus apsaugoti. Jos perspėja mus apie pavojus ir rodo neigiamus dalykus. Tai natūralu. Baimė vis tiek kils, bet dabar su ja tvarkomės lengviau. Kuriant pasitikėjimą, kaip ir mylint, reikia vidinės nuolatinio grįžimo prie ramybės ir meilės praktikos. Tuomet labiau, nei kada nors įsivaizdavome, mums bus prieinama vidinė pagalba, parodanti, ko norime savo gyvenime.

Pasitikėjimo paslaptis yra išmokti atleisti pačiam sau. Negalite pasitikėti gyvenimu, jei manote, kad esate nevertas gyvenimo dovanų. Doris Donnelly praktiniame seminare, pavadintame „Septyniasdešimt septyni", buvo papasakota istorija apie tai, kaip žmogus prarado visus investuotus savo brolio ir sesers pinigus. Žinoma, jis jautėsi baisiai, padaręs didžiulę klaidą. Kiekvienas šeimos narys jam atleido. Nepaisant to, jis nepriėmė jų atleidimo ir visiškai atsiskyrė nuo šeimos. Tai buvo baisus praradimas jam ir šeimai.

Esu įsitikinęs, kad didžiausias ilgalaikio nepasitenkinimo šaltinis yra atsitraukimas nuo mūsų ryšio su aukščiausiąja savastimi, dieviškuoju gyvenimo aspektu, kad ir kaip tai pavadintume. Pagrindinė mūsų atsiskyrimo nuo šio tikrojo gyvenimo šaltinio priežastis yra ap-

maudas ir pagieža. Susidoroję su jais, žengiame į visavertį gyvenimą. Atleidimas, žinoma, yra esminis žingsnis, lyg iškasti pamatus ir įlieti betoną. Tačiau mūsų dvasinio charakterio plėtra – jau ne šios knygos tema.

Atleiskite nuolat

Per įvairias naujas gyvenimo patirtis jums nuolat primenami praeities įvykiai, ir tai gali sukelti apmaudą. Jeigu juo nepasirūpinsite, jis ir vėl kaupsis, sukeldamas nepasitenkinimą gyvenimu. Praeityje išgyventas atleidimas galiojo tiems dalykams, už kuriuos atleidote. Dabar turite atleisti už tuos, kurie iškyla šiandien. Antrojo lygio atleidimas daugeliui yra lengvesnis nei pirmojo. Kitiems tos naujos atleidimo sritys gali būti gilesnės, anksčiau buvusios – užslopintos ir nematomos. Tad šios gali būti sudėtingesnės.

Jeremijas jautėsi puikiai atleidęs savo tėvams, ir jo santykiai su jais buvo malonūs, kol jis gyveno vienoje valstijos pusėje, jie – kitoje. Kai persikėlė į tą patį miestą ir pradėjo matytis su jais dažniau, seni sunkumai, apie kuriuos jis buvo pamiršęs, vėl iškilo. Tai sukėlė nesutarimus su tėvais, kol jis galiausiai prisėdo ir atliko intensyvų mažąjį atleidimo procesą, skirdamas ypač didelį dėmesį seniesiems, anksčiau pamirštiems sunkumams.

Vis daugiau atleisdami tampame „atleidžiančiu asmeniu", ne tik tuo, kuris taiko atleidimą.

Pabaigos žodis

Nei psichologijos, nei religijos sritis nesuvokia psichinės ir emocinės sveikatos. Nuolat atleidžiant gali pasikeisti psichinė sveikata, nes taip psichinė gerovė atsiduria mūsų rankose ir esame atveriami potencialui, kuris yra daug didesnis nei tas, kurį teikia vien tik mūsų išlikimo mechanizmai.

Psichinės sveikatos praktika privalo keistis. Nors yra gerų psichologijos metodų, padedančių žmogui paleisti nusivylimą ir išgydyti san-

tykius, esu įsitikinęs, kad psichologija nėra gana veiksminga, siekiant mūsų visuomenei suteikti psichinę ir emocinę sveikatą, nes ji atmeta atleidimo sąvoką ir visų nusivylimų paleidimo svarbą. Taigi atleidimas ir toliau netinkamai suprantamas jį siejant tik su toleravimu, taikstymusi ir pakartotiniu skaudinimu.

Trokšdami, kad mūsų visuomenė ir bendruomenės visame pasaulyje būtų sveikos, nebegalime leisti, kad ir toliau atleidimas taip būtų suvokiamas. Negalime leisti, kad blogėtų psichinė sveikata ir daugėtų smurto apraiškų. Teisinės ir kalėjimų sistemos Jungtinėse Valstijose ir visame pasaulyje veikia daugiausia remdamosi atpildo, atkeršijimo ir bausmės sąvokomis, menkai taikydamos tarpininkavimą ir perauklėjimą. Tai gali pasikeisti. Galime pradėti taikyti atleidimą gyvenime, kad pasirūpintume savo pačių psichine sveikata ir sustabdytume kitiems ir sau daromą žalą.

Kaip parodžiau šioje knygoje, egzistuoja priežastis, įrodanti, kodėl atleidimas yra nepriimtinas – tai išeina net ir už psichologijos bei religijos prieštaros ribų; ta prieštara egzistuoja ir mūsų galvose. Tai mūsų aukščiausiojo ir tikrojo „aš" atsiskyrimas nuo mūsų žemojo, siekiančio išlikti „aš". Abu yra mūsų dalis. Vienas teikia mums aukščiausiąją viziją ir bendruomenės, ramybės bei švelnumo siekį. Kitas saugo mus, matydamas apribojimus ir sunkumus, bet taip pat gali padaryti mus menkus, bailius ir kerštingus.

Atleidimas padidina mūsų gebėjimą nuolat kontroliuoti savo mąstymą kreipdamas jį į tai, kas mumyse yra aukščiausia, kad atneštų džiaugsmą, ramybę ir meilę – daug didesnius, nei esame patyrę kada nors anksčiau.

Atleidimas yra ypač svarbus mūsų psichinei sveikatai, emocinei gerovei ir dvasiniam tobulėjimui.

Galutinis rezultatas

Bėgant metams sutikau žmonių, nesuprantančių svarbos, kurią daugelis teikia atleidimui. Nėra taip, kad jie nemokėtų atleisti, kaip tik priešingai. Jie stengiasi atsikratyti nusivylimo kitais. Jie geba nesupykti ant

žmonių ar Dievo, kai nutinka blogų dalykų. Šie žmonės išlaiko meilę gyvenimui ir Dvasiai. Tam reikia tokio nusiteikimo, kuris rodo didelę užuojautą ir supratimą artimui ir sau. Esu įsitikinęs, kad šis gebėjimas yra kiekviename iš mūsų, nes Apvaizda prieinama kiekvienam.

Galutinis šio darbo rezultatas yra tas, kad sutvirtėja mūsų ryšys su kitais, su gyvenimu ir su dieviškąja Apvaizda bei mūsų gyvenime esančiu šventumu. Turėdami atleidimo įrankius

- galime džiaugtis meile, ramybe ir švelnumu;
- galime būti tikraisiais savimi ir išgyventi džiaugsmą, kurio esame verti;
- galime būti sąmoningai susijungę su gyvenimo ir meilės šaltiniu.

Atleidimo vizija

Kadangi jau turime nemažai atleidimo metodų, galinčių į mūsų gyvenimą atnešti daugiau meilės, ramybės ir džiaugsmo, todėl

- taip naudosimės atleidimu, kad žmonės neabejos atleidimo galia;
- pasirinksime būti laimingi, o ne teisūs;
- pasirinksime būti mylintys bendraudami su kitais, nes žinome, kad tai neša didesnį atpildą nei apmaudo puoselėjimas;
- pripažinsime, kad pirmiausia atleidimas išgydys mus, juk niekada nežinome, kaip jis paveiks kitą;
- suprasime, kad iš pradžių neatleidus nebus tikro susitaikymo;
- mokysime savo vaikus atleisti, kad jie gyventų laimingiau ir nesutarimų būtų daug mažiau;
- mūsų širdys leis egzistuoti kitų žmonių skirtumams, dėl jų neprieštaraudamos;
- draugai patars bičiuliams atleisti, užuot vien pritarę, kad padėtis prasta;
- teikiantieji psichologinę pagalbą asmenims ir poroms taikys daugybę atleisti padedančių metodų, kad žmonės atsikratytų nusivylimo savimi ir kitais;
- mokyklose bus ugdomi socialiniai gebėjimai, mokant bendravimo įgūdžių, atleidimo ir konfliktų bei pykčio valdymo, kad mokiniai

būtų atviri kūrybingiems konflikto, kuriuose abi pusės laimi, sprendimams;

- dvasininkai ne tik pamokslaus apie tai, kad atleisti svarbu, bet ir mokys žmones, kaip tai atlikti. Jie rengs intensyvius praktinius atleidimo seminarus, kad padėtų parapijiečiams išvalyti savo protus bei širdis ir gyventi gilesnį dvasinį gyvenimą patiriant Dievą;
- konfliktų sprendimo programos visame pasaulyje reguliariai taikys atleidimo metodus. Neįmanoma iš tikrųjų išspręsti konflikto neįdedant širdies. Atleidimas suteikia gebėjimą išgirsti tai, ką iš tikrųjų sako ar ko nori kitas asmuo;
- pykčio valdymo grupėse bus naudojamasi atleidimu kaip svarbia priemone gyti;
- konferencijose apie gijimą bus akcentuojama, kad atleidimas yra stiprus sveikatos veiksnys, užuot vos užsiminus apie jį;
- PTSS taip nebežlugdys, nes atleidimas sau ir kitiems bus gijimo proceso dalis;
- psichologija švies atleidimo fakelu, rodydama kelią į psichinę sveikatą;
- aukštosiose mokyklose teisės ir medicinos studentams bus dėstomas privalomas kursas apie atleidimo galią;
- teisėjai nurodys teisiamiesiems, kai tai taikytina, kreiptis į apie atleidimą aiškinančius konsultantus arba grupes;
- valstybės užtikrins, kad joms atstovaujantys ir geriausi derybininkai taip pat išsiugdytų gebėjimą atleisti;
- valstybės sukurs ir skatins taikyti nacionalines tiesos ir susitaikymo programas, padedančias sutaikyti rases, etnines grupes ir religijas;
- „Atleidimo fondo“ nebereikės, nes mokymu apie atleidimą rūpinsis bažnyčios, mokyklos, universitetai, vyriausybės ir namų ūkiai;
- per atleidimą vykstantis religijų ir tautų susitaikymas mus atves į užjaučiančio bendravimo ir sambūvio erą, kurioje nebus smurto.

Ačiū, kad ugdote atleidimo įgūdžius.



PRIEDAI

A. 24 atleidimo metodai – KPA
siekiant atleisti
B. 1. Kaip jausimės, jei NEBUS
patenkinti mūsų poreikiai
2. Kokie jausmai atsiranda, kai
patenkinami jūsų poreikiai
C. Požiūrio gijimo principai
D. Atleidimo galios proceso santrauka
E. Veiksmingi būdai, padedantys
suteikti galios sau ir kitiems

„Atleidimas yra atsakas į vaiko svajonę
apie stebuklą, sutaisantį tai, kas sulūžo,
išvalantį tai, kas susitepė.“

DAGAS HAMMARSKJOLDAS,
BUVĘS JT GENERALINIS SEKRETORIUS



A PRIEDAS

Išsamus darbas taikant atleidimo metodus

24 atleidimo metodai – KPA siekiant atleisti
~ Būdai, padedantys įpūsti gijimo malonę jūsų gyvenime ~

Bendravimas

Bendravimas leidžia mums atsikratyti nusivylimo ir geriau suprasti padėtį. Bendravimas su tokiais žmonėmis, kurie pritaria mūsų liūdesiui ir apmaudui, puoselėja mūsų nusivylimą. Palengvėjimas ateina bendraujant su kitais, esančiais už mūsų mažyčio „aš", siekiant gauti įžvalgų. Štai keletas bendravimo metodų, kuriais galite pasinaudoti.

Skausmo, atsako ir dėkingumo laiškai

Žr. laiškų pratimą 6 ir 7 skyriuje.

Nesiųskite dviejų pirmųjų laiškų, bet pasvarstykite – gal verta išsiųsti dėkingumo laišką.

Dialogo procesas

Dialogu apibūdinti esamą padėtį dienoraštyje yra veiksminga. Būkite visiškai atviri ir pasitelkite protą. Tai darote rašydami apie savo nusivylimą, o paskui užduodami klausimus apie situaciją. Rašydami pradėkite nuo vieno iš klausimų. Klauskite: „Kaip jie galėjo taip pasielgti?" Tada mintyse paieškokite galimo atsakymo. Atsakę užduokite kitą į galvą atėjusį klausimą. Dažnai taip darome su draugais, mėgindami suprasti tai, kas gali leisti pasireikšti intuicijai. Paskui užduokite kitą jums iškylantį *degantį* klausimą.

Kitas šio proceso variantas – atsakyti į klausimą taip, lyg į jį iš tikrųjų atsakytų kitas asmuo.

Iš pradžių paklauskite savęs, ką labiausiai norėtumėte sužinoti apie tą situaciją, kurią sprendžiate. Bet kuris iš šių klausimų skatins pradėti procesą.

- Kas kelia šį nusivylimą?
- Kaip galiu kontroliuoti savo pyktį, skausmą ir troškimą atkeršyti?
- Kaip galiu pamatyti šią situaciją kitu požiūriu?

Siųskite meilę

Siųskite savo širdies meilę jus nuvylusiam žmogui, kol pajusite, kad pasikeitė požiūris. Įsivaizduokite jį (ją), stovintį prieš jus, ir apkabinkite, siųsdamas savo širdies meilę. Ar galite tą asmenį mylėti, kad ir kas nutiktų? Ar galite laikyti jį apkabinęs taip, kaip motina ar tėvas laikytų savo vaiką galbūt nesutikdamas su juo, bet vis tiek mylėdamas? To pakaktų, kad nusivylimas dingtų. Galbūt vis tiek nepritarsite, tačiau nejausite neapykantos, pykčio ar apmaudo. Atleidimas yra širdies judesys. Laikykite apkabinę tą asmenį ir jauskite, kaip meilė tirpdo nusivylimą, kol jo nebelieka.

Bendravimas su kitais siekiant informacijos

- Ar yra kas nors, kas galėtų pateikti kitokį požiūrį, ne vien palaikytų jūsų pusę?
- Ar yra kas nors, iš ko galite gauti daugiau informacijos apie asmenį, kuriam mėginate atleisti?

Galbūt galite pasikalbėti su to žmogaus broliu ar seserimi, draugu ar kitais, kurie padėtų jums geriau suprasti tą asmenį. Vienas klientas pajuto užuojautą tėvui ir jam atleido, kai iš savo tetos sužinojo, kad su juo blogai elgėsi jo paties tėvas.

Malda

Malda yra labai galinga pagalba, siekiant atleisti. Visi toliau išvardyti nuoširdžios maldos būdai yra veiksmingi ir atneša palengvėjimą.

- Melskite pagalbos pamatyti tai kitaip, nuolat kartodami maldą: „Prašau padėti man tai pamatyti kitaip."

- Melskite, kad jus apskritai išvaduotų iš to nusivylimo.
- Jeigu to norite, melskite, prašydami susitaikymo.
- Nuolat kartokite, kol pastebėsite pokytį: „Atleidžiu tau, tu atleidi man, mes atleidžiame vienas kitam." Svarbiausia kaskart jausti, kad tai įvyksta.

Tegul už jus meldžiasi kiti žmonės. Daugelyje bažnyčių yra maldos grupės, kurios meldžiasi už kitus. Už mane meldėsi, ir aš sulaukiau pastebimų rezultatų, nors tuo metu to nežinojau.

Kelerių pastarųjų metų moksliniai tyrimai rodo, kad malda gydo. Religinėje bendruomenėje tai buvo žinoma ilgą laiką, bet dabar tai įrodo moksliniai tyrimai ligoninėse. Žmonės, už kuriuos meldžiamasi, greičiau pakyla iš rimtų sunkumų – net jeigu jie ir nežino, kad už juos meldžiamasi (Dossey, 1993).

Nuolat su visa intencija kartokite: „Aš atleidžiu", apgalvodami visus padėties aspektus. (Žr. atleidimo angelo maldą 4 skyriuje aprašytoje „Paprasčiausioje atleidimo praktikoje".)

Jausmai

Svarbu perteikti tai, ką jaučiate apie konkrečią situaciją. Nepaanalizavus jausmų, dažnai gali būti taip, kad situacija nepaleis. Turite suvokti, kas ten slypi, kad galėtumėte tai paleisti.

Rašykite arba pasikalbėkite su kitu žmogumi apie bet kokį jausmą, kuris jus veikia toje situacijoje. Tai gali būti liūdesys, pyktis, skausmas, nusiminimas, apatija, kaltė, sumišimas, pažeminimas, apgailestavimas, kaltinimas arba gėda – čia paminėti tik kai kurie. Visus įvairius jausmus reikia paanalizuoti. Galite paklausti:

- Ką jaučiu dėl to, ką jie padarė?
- Ko bijojau?

Rašykite dienoraštį

Savo dienoraštyje registruokite:

- Kiek kartų per dieną prisimenate tą nusivylimą;
- Kokios situacijos jį sukelia;

- Ankstesni kartai, kai tai nutiko;
- Parašykite, kaip atleidimas gali pakeisti šiuos veiksmus.

Dėkingumas

Atleidžiant svarbus yra stengimasis atrasti ir pripažinti tai, kaip asmuo jums padėjo. Čia yra įvairių galimybių ir būdų. Net ir laikytas neigiamu pavyzdžiu, asmuo galėjo jus išmokyti ko nors teigiamo. Reikšdami tam asmeniui dėkingumą, siunčiate meilę, didžiausią gydytoją.

- Ko iš jų pasimokėte?
- Kaip jie padėjo jums?
- Kaip padėjo kitiems?
- Kaip jie prisidėjo prie teigiamo pasikeitimo jūsų gyvenime?

Apskritai dėkingumo jausmas palengvina žmogaus gyvenimą. Puiki kontempliacija / meditacija yra savęs klausti: „Už ką esu dėkingas?“ Kartokite šį klausimą, kol pasijusite nuostabiai. Mačiau žmonių, kurie iš pradžių turėdavo gerai pagalvoti, kol atrasdavo, už ką galėtų būti dėkingi. Galiausiai jie būdavo dėkingi už daugybę dalykų savo gyvenime.

Išsakykite dėkingumą

Bet kuriuo iš šių būdų galima išsakyti dėkingumą:

- padėkos laišku arba gėlėmis,
- pripažinimo laišku,
- tiesiogiai išsakant dėkingumą asmeniui.

Tiesioginis pokalbis su asmeniu

- Ar įmanoma pasikalbėti su asmeniu, siekiant geriau suprasti tai, kas įvyko?
- Ar galite tai atlikti, kad nebūtų užgaulu arba kenksminga nė vienam iš jūsų?
- Jei galite, tai leis atsisakyti savo argumentų dėstymo. Paprasčiausiai pamėginkite suprasti, kokia yra to asmens mąstysena. Gali būti, kad nustebsite.

Perspektyva: įvairūs situacijos matymo būdai

Nekintanti perspektyva ar požiūris palaiko apmaudą bei pagiežą ir neleidžia pasireikšti atleidimui. Taigi bet koks būdas, kuriuo būtų galima išjudinti tą sustingusią perspektyvą, padės pašalinti neigiamus jos padarinius. Štai įvairūs būdai, kurie leis pamatyti situaciją kitaip.

Projektuokite

Apsukite situaciją, kurioje esate, kitaip ir paklauskite:

- Ar esu pasielgęs taip pat su kitu? Arba su savimi?
- Ar tai apskritai panašu į tai, ką esu padaręs kitam arba sau?
- Ar tai panašu į šeimos gyvenseną arba kieno kito veiksmus mano šeimoje?

Atsidurkite kito asmens vietoje

- Kaip jis mato pasaulį? Ko bijo? Ką myli?
- Ką jis mėgsta ir ko nemėgsta?
- Kokia buvo jo vaikystė?
- Kaip atrodė jo kultūra arba gyvenamasis laikotarpis?
- Koks yra jo emocinis intelektas?
- Ko jis tikėjosi iš jūsų, iš kitų?

Jei negalite atsakyti į šiuos klausimus, tada visiškai nepažįstate šio asmens.

Raskite žmogų

Dažnai pasaulyje už visiems bendrų sunkumų, kurie jums nepatinka, tokių kaip rasizmas, stovi žmogus arba keli žmonės, įkūnijantys tą situaciją.

- Kas yra žmonės, apie kuriuos pagalvojate, jausdami šį nusivylimą?
- Kuo nuvilia jų elgesys?
- Kaip atrodo jų veidas, ką jie konkrečiai padarė?
- Ar visi į juos panašūs žmonės elgiasi taip pat?
- Ar iš savo patirties galite pasakyti, kad visi jie yra tokie patys?

Iššūkis

- Ar galite tai suvokti kaip iššūkį, o ne kaip bausmę ar išpuolį? Koks sprendimas būtų iššūkis?
- Kaip tai matytų nešališkas stebėtojas?
- Gal nujaučiate, kad su tuo gali būti susiję dar kas nors?

Didysis paveikslas

- Ar esate tikri, kad jūsų gyvenime šie žmonės nėra skirti tam, kad jums kai ką parodytų apie didįjį paveikslą?
- Ar tai galėtų būti dieviškojo plano arba karmos dalis? Arba galbūt jie nori jums parodyti geresnį, veiksmingesnį arba laimingesnį gyvenimą?

Apsukite tai

- Parašykite visus būdus, kurie yra teisingi ir pateisinami žvelgiant jų akimis.

Aukščiausia perspektyva – *matykite* meilę

- Ką darytų aukščiausioji jūsų esatis? Kodėl?
- Kaip juos matytumėte meilės akimis? (Krikščionims klausimas taip pat galėtų būti – ką darytų Jėzus?)

Atsakomybė

Nesvarbu, ką kitas asmuo jums sakytų ar darytų, jūsų atsakas yra jūsų atsakomybė, ne kieno nors kito. Štai keli pagalbos metodai.

Pažeistų taisyklių galiojimas ir realus egzistavimas

- Surašykite visas savo vertybes, įstatymus, taisykles ar moralines nuostatas, kurias jie pažeidė.
- Žiūrėdami į kiekvieną iš jų, klauskite: 1) Iš kur kilo ši taisyklė? 2) Ar ši taisyklė, nuostata ir t. t. galioja ar ją reikia iš naujo įvertinti?

- Tada klauskite: 1) Ar realu tikėtis, kad kitas asmuo laikytųsi to įstatymo, vertybės ar taisyklės, ypač jei aš pats kokiu nors būdu pasielgiau taip pat su kitais arba su savimi? 2) Ar realu tikėtis, kad pats laikyčiausi to įstatymo, vertybės ar taisyklės?

Pasitaisykite ir prašykite atleidimo

- Ar reikia, kad atlygintumėte padarytus nuostolius?
- Ką turite padaryti, kad tai atliktumėte teisingai?

Rezultatas

- Ką gaunu, puoselėdamas nusivylimą? Surašykite visus naudingus dalykus. Kas iš to gauna naudos ir kaip?
- Kas svarbiau – būti teisiam ar laimingam?

Būnant auka

- Kiek trunka blogas elgesys su jumis? Kiek laiko yra priimtina, kad kitas asmuo kontroliuotų jūsų laimę?
- Ar galite suvokti, kad galbūt prisidedate prie problemos, o nesate vien auka?

Laikydamiesi įsikibę į nusivylimą patiriame neigiamų padarinių

Kartais žmonės nesuvokia, kokį neigiamą poveikį jų gyvenimui daro kabinimasis į situaciją, už kurią dar neatleista. Štai keletas klausimų, kad tai paanalizuotumėte.

- Ką iš tikrųjų gaunate iš šio nusivylimo? Surašykite neigiamus dalykus.
- Kas atsitinka jūsų šeimai, jums laikantis to nusivylimo?
- Ar stiprūs jūsų gyvenime meilė, ramybė ir džiaugsmas? Ar paleidę šią situaciją atrastumėte savo gyvenime daugiau meilės, ramybės ir džiaugsmo?

Asmeninė atsakomybė

- Ar noriu puoselėti šią situaciją?

- Nors ir atrodo, kad „jie“ yra vienintelė šio sunkumo priežastis, kaip prisidedu, kad tai tęstųsi?
- Ar mano emocijos trukdo pasielgti teisingai šioje situacijoje?
- Ar stengiuosi palenkti žmones į savo pusę, kad pateisinčiau savo poziciją?
- Koks buvo mano vaidmuo visoje šioje situacijoje? Ar aš pabloginau ją?
- Kaip galiu geriau savimi pasirūpinti?

Dėkingumas

Dėkingumas yra veiksmingas būdas siekti pasikeitimo.

- Už ką galiu būti dėkingas šioje situacijoje? Ko tai mane išmokė?
- Ar jų įtaka mano gyvenime mane sustiprino, padarė daugiau gebantį arba sėkmingiau veikiantį?
- Ko galiausiai išmokau ir už ką esu dėkingas?

B PRIEDAS

Kaip jausimės, jei nebus patenkinti mūsų poreikiai

abejingi
antipatiški
apatiški
apgailėtini
apimti sielvarto
apstulbinti
apvilti
bedvasiai
bejėgiai
bjaurūs
būgštaujantys
išgąsdinti
išsekę
išsigandę
įbauginti
įniršę
įsibaiminę
įsibauginę
įsikarščiavę
įsiutę
įsižeidę
įširdę
įtarūs
įtūžę
jaučiantys kartėlį
jaučiantys nepatogiai
kalti
kupini neapykantos
liūdni
mieguisti
nekantrūs
nelaimingi
nepatenkinti
neramūs
nerimastingi
nervingi
nesaugūs
netekę drąsos
netekę pusiausvyros
netekę vilties
neturintys noro
netvirti
nevykę
nuliūdę
nuliūdinti
nuobodžiaujantys nu-
vargę
nusiminę
nusivylę
nustebę
paniurę
pasibaisėję
pasišlykštėję
pasyvūs
pavydūs
pikti
pilni apmaudo
priblokšti
priešiški
prislėgti
pritrenkti
sielvartaujantys
skeptiški
sudirgę
suerzinti
suglumę
sukrėsti
sumišę
susierzinę
susijaudinę
susikrimtę
susirūpinę
susirūpinę
susisieloję
sutrikę
šalti
užgauti
vangūs
vieniši

Kokie jausmai atsiranda, kai patenkinami jūsų poreikiai

apstulbimas
atvirumas
dėkingumas
didingumas
draugiškumas
džiaugsmas
džiaugsmingumas
džiugumas
ekstazė
energingumas
entuziazmas
gyvenimas be rūpesčių
gyvumas
išsipildymas
įkvėpimas
įsiaudrinimas
įvertinimas
jautrumas
laimė
laisvumas
linksmumas
malonumas
meilė
nuostaba
nuostabumas
nusiraminimas
nustebimas
optimizmas
padėka
padrąsinimas
pakilumas
palaima
pasididžiavimas
pasigėrėjimas
pasitenkinimas
pasitikėjimas
paslaugumas
prieraišumas
puikumas
ramumas
saugumas
smagumas
spinduliavimas
susidomėjimas
susitaikymas
švelnumas
švytėjimas
tenkinimasis
tikėjimas
tyluma
uolumas
viltingumas

Iš dr. Marshallo Rosenbergo *Nonviolent Communication: A Language of Life* („Bendravimas be smurto: gyvenimo kalba"), www.NonviolentCommunication.com

C PRIEDAS

Požiūrio gijimo principai

Dr. G. Jampolsky pateikė struktūros esmę arba požiūrio gijimo principų rinkinį, kad padėtų žmonėms išleisti baimę, atsikratyti neigiamų ir skausmingų praeities minčių, pašalinti vidines kliūtis ramybei. Štai šie principai:

1. Būties esmė yra meilė.
2. Sveikata yra vidinė ramybė.
3. Duoti ir gauti yra tas pats.
4. Mes galime išleisti praeitį ir ateitį.
5. Dabar yra vienintelis mūsų laikas.
6. Atleisdami, bet ne teisdami mokomės mylėti save ir kitus.
7. Galime tapti meilės ieškotojais, užuot tapę kalčių ieškotojais.
8. Viduje galime jausti ramybę, nesvarbu, kas vyksta išorėje.
9. Vieni kitiems esame mokytojai ir mokiniai.
10. Galime susitelkti į savo gyvenimo visumą, bet ne į jo fragmentus.
11. Kadangi meilė amžina, mirties nereikia bijoti.
12. Save ir kitus galime matyti kaip duodančius meilę ar suteikiančius pagalbą.

Iš G. Jampolsky *Teach Only Love: The Twelve Principles of Attitudinal Healing* („Mokykite tik meilės: 12 požiūrio gijimo principų“), Beyond Words Publishing, Inc, Hillsborough, Oregon, 2000

D PRIEDAS

Atleidimo galios proceso santrauka

Yra trys pagrindinės *atleidimo galios proceso* dalys:

1. Raskite savo skriaudas.
2. Atleiskite visas savo skriaudas (susideda iš penkių stadijų, kurios turi po kelis veiksmus).
3. Pajuskite pasikeitimą.

Pirma dalis – Raskite visas skriaudas

A. Kas mane erzina?

B. Kokie yra visi dalykai, kuriuos jie padarė man? Pasistenkite įvykį „sutrupinti" į mažesnes dalis.

Antra dalis – Atleiskite – Susidorokite su skriaudomis

Šioje dalyje imatės visų skriaudų ir su jomis visiškai susitvarkote. Ji suskirstyta į penkias stadijas, jose reikia atlikti po kelis veiksmus.

1 stadija – įžanga į asmenį, skriaudą ar jų dalį.
2 stadija – išplėskite savo supratimą ir užuojautą.
3 stadija – atleiskite.
4 stadija – atleiskite sau tai, ką atleidote 2 stadijoje.
5 stadija – padėkokite už gijimą.

1 stadija – Įžanginė stadija – Atverkite skriaudą

Sekite šiuos žingsnius ar veiksmus. Turėdami pavyzdį, galite greitai tai pereiti.

1. Pasirinkite asmenį iš tam tikro įvykio ir su juo dirbkite.
2. Paklauskite: „Ar aš **noriu** dirbti su šiuo asmeniu ir įvykiu?"

3. Pasižiūrėkite, kas jus **įkvepia** šiam darbui.
4. Patirkite **jausmus**:
   a) Ką jaučiu, kai galvoju apie asmenį, įsitraukusį į šią situaciją? Pavyzdžiui, liūdesį, depresiją, pyktį, įsižeidimą, nerimą.
   b) Ar šalia pagrindinės emocijos, kurią jaučiate, galvodamas apie asmenį, yra kitų paviršinių jausmų ar sumišusių su pagrindine emocija, tokių kaip beviltiškumas, kaltė, pažeminimas ar gėda?
   c) Ko tuo metu bijojote, kad neatsitiktų?
5. Išsiaiškinkite savo **poreikius** ir skolas:
   a) Ką jie skolingi jums, kad pajustų tai, ką jautėte jūs?
   b) Ko jums reikia iš situacijos?
   c) Kas jus patenkintų?
   d) Ar realiai įmanoma gauti tai, ko jūs norite?
6. Pasižiūrėkite į **padarinius**, jei laikysitės šios skriaudos:
   a) Kokią naudą turėsite iš to, jei laikysitės neišleisdami skriaudos?
   b) Ar į šį apmaudą įsikibote, nes esate tam tikram asmeniui lojalus?
   c) Kas svarbiau – būti teisiam ar laimingam?
   d) Ką iš tikrųjų gaunate iš šitos skriaudos? Išvardykite neigiamus dalykus.
   e) Kas atsitinka jūsų artimiausiems žmonėms, jei laikotės šios skriaudos?
   f) Ar užbaigta situacija galėtų į jūsų gyvenimą atnešti daugiau meilės, ramybės ir džiaugsmo?
   g) Kiek laiko šie asmenys jus persekioja?
   h) Kiek laiko sutinkate, kad jie kontroliuotų jūsų laimę?
7. Ar galite save suvokti kaip galimą indėlininką, ne tik auką?
8. Užsitikrinkite, kad atleidimui niekas **nesipriešins**. Peržiūrėkite mitus.

Atsiminkite

- Darydami šį darbą, skirkite laiko poilsiui, meditacijai ar kontempliacijai galvodami apie savo aukščiausiąjį „aš".
- Įsiklausykite į šį aukščiausiąjį „aš".

- Nepamirškite didžiausių savo tikslų, kad galėtumėte šią situaciją sustabdyti,
- Klausimai, kurių turite savęs paklausti:
  a) Ar dabar galiu nuspręsti atleisti sau?
  b) Ar galiu nuspręsti atleisti kitam asmeniui?

Tęskite.

2 stadija – Supratimo stadija – Išplėskite supratimą ir užuojautą.

1 įgūdis – Ieškokite sulaužytų principų, vertybių ir taisyklių.

a) Kokius jūsų principus pažeidė įžeidėjas?
b) Kokių jūsų vertybių buvo nepaisoma?
c) Kokios taisyklės buvo sulaužytos?

Dabar imkite kiekvieną taisyklę, principą ir vertybę ir paklauskite:

d) Nors kiti privalo laikytis šių taisyklių, principų ir vertybių, ar mano lūkesčiai realūs, turint omenyje to asmens gyvenimišką patirtį?
e) Ar aš pats visada laikiausi tų principų ir taisyklių?
f) Ar tam tikra prasme pats padariau tą patį kitiems ar sau?

2 įgūdis – Raskite kitų požiūrių, ne tik savo.

A. Atsidurkite kito kailyje.

1) Parašykite, koks, jūsų nuomone, svarbiausias moralinis kodeksas, kuriuo vadovaujasi tas asmuo, ir kas šioje situacijoje galėjo paveikti jo elgesį.
2) Ko jie bijojo?
3) Ko tikėjosi iš jūsų ir kitų?
4) Parašykite visus, jūsų nuomone, būdus, kurie jiems atrodo teisingi ir pateisinami.

Pagrindiniai klausimai

5) Ką reiškia augti tokioje šeimoje kaip jų?

6) Kas kyla iš jų kultūros ar gyvenamojo laikotarpio?
7) Kokie jų palikuonys?
8) Koks jų emocinis intelektas?

B. Kas yra didysis paveikslas?
1) Ar jūsų gyvenime šiam asmeniui skirta jus ko nors pamokyti?
2) Kaip ta situacija ar asmuo galėtų sietis su jūsų karma ar dieviškuoju planu?

C. Kokius kitus būdus galite pamatyti šioje situacijoje?
1) Ar galite sulaukti kitų pagalbos?
2) Ar galite išklausyti kitus, kurių požiūris skiriasi nuo jūsų?

3 įgūdis – Žiūrėkite į gynybą, kuri trukdo atleisti.
A. Atsiskirkite nuo visko klausdami: „Kaip tai atrodytų nešališkam stebėtojui?“
B. Pasižiūrėkite, ar sau ko nors panašaus nepadarėte, – gal ne tokio didelio, bet susijusio, – gal ne kitiems, bet sau.

Jei galite, savęs paklauskite:
1) Ar galiu atleisti jam (jai) už tą patį dalyką, kurį aš padariau? Už tai, kad pažeistos netikroviškos mano vertybės, moralinis kodeksas ar taisyklės?
2) Ar galiu atleisti sau už tą patį dalyką?

4 įgūdis – Išsiugdykite pozityvų požiūrį.
A. Raskite įvykio prasmę.
1) Ko ši skaudi patirtis išmokė mane patį, pasaulį ar kitus žmones?
2) Kaip ši patirtis mane subrandino?
3) Ką naujo išmokau apie meilę ir užuojautą?
4) Kaip pasikeitė mano vertybės?
B. Būkite dėkingas.
1) Kam esu dėkingas?
C. Mylėkite.

1) Ar galite įsivaizduoti asmenį, kuriam stengiatės atleisti, kad jį apsikabinote ir mylite nesvarbu už ką? Laikote kaip tėvas ar motina savo vaiką galbūt su juo nesutikdami, bet vis tiek mylėdami. Galite ir toliau nesutikti, bet neskleiskite pykčio ar apmaudo.

- **Jeigu** atleidote, sąraše rinkitės kitą asmenį pagal šią situaciją.
- **Jeigu** negalėjote atleisti epizodo, prie kurio dirbate, tada
  - žiūrėkite, gal galima situaciją išskaidyti. Tada darykite įžanginius žingsnius eidami prie naujo skriaudos epizodo.

ARBA

- žiūrėkite atgal. Klauskite savęs:
  4. Ką man šie įvykiai primena buvus praeityje?
  5. Ar mano gyvenime buvo situacija, panaši į šią?
  6. Ką man reikia išleisti praeityje, įskaitant mano kilmės šeimą, kad man padėtų šiame procese?

Tada grįžkite atgal ir, imdamiesi šių naujų dalykų, atlikite supratimo žingsnius.

- **Jeigu** pokyčių nėra, 1 stadijoje raskite kitą epizodą ir prie jo dirbkite, o prie šito grįžkite vėliau.

3 stadija – Realizavimo stadija

Kai jūsų požiūris keičiasi, duokite laiko, kad pajustumėte vidinius savo pasikeitimus. Vėl pagalvokite apie asmenį, ar čia neliko nuoskaudos ir apmaudo. Jei dar yra, grįžkite atgal į tą supratimo stadijos vietą, iš kurios išėjote.

Kai jaučiate atleidimą specifiniam dalykui, kurį padarė asmuo, atleiskite sau.

4 stadija – Atleiskite sau – asmeninė atsakomybė

Kadangi pasaulis atspindi mūsų požiūrį ir mąstymą, paklauskite:

1) Ar ši neatleidžiama situacija atspindi tai, kas susiję su manimi?
2) Ar kažką panašaus padariau kitiems? O gal tik sau? (Dydis gali skirtis, bet panašumas išlieka.)

3) Ar jaučiu kaltę dėl savo nusižengimo, už kurį man reikia gauti atleidimą?
4) Ar galiu atleisti sau už tą patį, už ką atleidau kitiems?
5) Ko iš manęs atleidimas pareikalaus? Ar turiu kam nors atlyginti nuostolius?
6) Krikščionims galėtų padėti toks klausimas: ar už šį dalyką galiu priimti Dievo atleidimą?

5 stadija – Gydymo stadija – Padėka

Keli klausimai padės pašalinti skriaudą.

1) Už ką šioje situacijoje galiu būti dėkingas? Ko jie išmokė mane? Galbūt tai padarė jus stipresnį, gabesnį ar tokį, kuriam puikiai sekasi?
2) Ko išmokau užsitęsus situacijai, kad jausčiau dėkingumą?
3) Kuo tas asmuo padėjo man ar kitiems žmonėms?
4) Kaip jie pozityviai pakeitė mano gyvenimą?

Atlikite atleidimo galios proceso antros dalies veiksmus

Šioje dalyje kartokite visus veiksmus, kol viskas bus atleista.

Trečia dalis – Pasikeitimas

Iš pradžių, kai visiems atleisite, galite nepastebėti visų pasikeitimų, nes jūsų protas iš tikrųjų pereis į kitą funkcionavimo lygį.

E PRIEDAS

Veiksmingi būdai, suteikiantys galią sau ir kitiems
Galios šaltiniai

Aukščiausioji būtis

- Tai iš tikrųjų yra už minčių ir žodžių. Tačiau žodžiais galima nusakyti jausmus. Kai kurie iš tų žodžių yra meilė, Dievas, gerumas.
- Matyt, tai visus jungianti vieta, apie kurią kalbėjo Einsteinas, ir vieta, kur susijungiame su gyvenimu ir vienas su kitu.
- Tai pilnatvės ir tobulumo patirtis.

Asmeninė būtis

- Asmeninės būties aspektai mums duoda didžiausias galimybes. Tai apima ketinimą, logiką, analizę ir sugebėjimą mylėti.
- Geriausias savybes mes taip pat galime nujausti.
- Čia atskleidžiame savo vertybes, etiką, moralę, teisybę, sąžiningumą ir atpažįstame ryšį su Aukščiausiąja galia – aukštesnės energijos šaltiniu.

Įkvėpimas

- Mus pagauna įkvėpimas per aukštesnę viziją ir tikslus. Jis duoda mums kūrybinį polėkį.
- Mes gauname jį, skaitydami įkvepiančius raštus, per maldą, meditaciją ir kontempliaciją.
- Dieviškoji pagalba mus lanko per mūsų atsivėrimą dievybei, atsidavimą gyvenimui ir Šventajai Dvasiai. Vardai, suteikti šiam aspektui, yra išminties, supratimo, galios ar žinojimo dvasia. Kartais tai vadinama patarimo dvasia, patarėja ir guodėja – visos reikšmės reiškia pagalbą mums.

Meilė

- ✧ Susitelkę tiesiai į meilę galime gauti vidinę galią, užuojautą ir įsijautimą.
- ✧ Meilė, perduodama asmeniui, kuris jus įskaudino, panaikina jausmą, kad esate persekiojamas.
- ✧ Padeda pilnatvės ir atviros širdies meditacija.

Logika

- ✧ Čia smegenų žievė geriausiai funkcionuoja. Tai intelekto sritis, kurioje glūdi priežastis. Mes naudojame ją, kad analizuotume ir įgytume supratimą. Žinios ir supratimas suteikia galią.
- ✧ Intelektas ir priežastis.
- ✧ Peržiūrėjimas ir analizė.

Vertybės ir stiprybės

- ✧ Raskite savo charakterio stiprybes tinklalapyje www.authentichappiness.com.

- ✧ Vėl peržiūrėkite savo moralinį kodeksą, vertybes ir etiką.
- ✧ Teisingumo jausmas.
- ✧ Sulaužytų taisyklių galiojimas ir tikrumas.
- ✧ Sąžiningumas sau ir kitiems.
- ✧ Drąsa pažvelgti į tai, ką padarėme.

Dėkingumas

- ✧ Už ką esate dėkingas?
- ✧ Vertinkite kitus, būkite dėkingi už suteiktą pagalbą.
- ✧ Ko iš jų išmokote?
- ✧ Tobulinkite savo dėkingumą.

Parama

- ✧ Būdai, palaikantys teigiamą požiūrį.
- ✧ Puoselėjimas ir meditacija.

✧ Būdai, kaip šį darbą sustiprinti.
✧ Gydymo parama.
✧ Palaikymo grupės.
✧ Kitų žmonių palaikymas jų gijimo procese.

Galią skatinantys klausimai

Aukštesnioji būtis

- Ar esu susijęs su savo aukštesniąja puse?
- Ar yra būdų, kad galėčiau pasiekti ryšį su savo supratimo Aukštesniąja galia?
- Ką man daryti, kad atsirastų stipresni ryšiai su vidine ramybe, meile, viltimi, tikėjimu, pasitikėjimu ir džiaugsmu?

Meilė

- Kaip į šią situaciją galiu įnešti daugiau meilės, užuojautos ar įsijautimo?
- Kaip išsiugdyti atviresnį požiūrį į tą asmenį?
- Ar galiu įteikti atleidimo dovaną tam asmeniui, nors galbūt ji (jis) to nenusipelnė?
- Nepaisant nieko, ar galiu pasiųsti širdies meilę šiam asmeniui?

Įkvėpimas

- Ar pailsiu kontempliuodamas aukščiausiąjį „aš", kad atleisčiau?
- Ar galiu imtis veiksmų dabar, pailsėti ir rasti ar paprašyti įkvėpimo, kad padėtų man atleisti?
- Ar yra įkvepiančių raštų, kurie galėtų man padėti atleisti ir gyvenime apskritai?

Logika

- Ar paleidžiu savo emocijas?
- Ar yra racionalesnių būdų su tuo susitvarkyti?
- Ar mano logika šioje situacijoje yra tinkama?
- Kaip į tai pažiūrėtų nešališkas stebėtojas?

Parama

- Kokie būdai man galėtų padėti atleisti?
- Ar yra paramos grupė, kuri man padėtų susidoroti su neigiamomis mano gyvenimo situacijomis, kad požiūris į gyvenimą būtų pozityvesnis?
- Kaip galėčiau geriau savimi pasirūpinti?

Vertybės ir stiprybės

- Kokios vertybės, moraliniai kodeksai ar asmeniniai įstatymai šioje situacijoje buvo pažeisti?
- Ar esu padaręs tą patį?
- Ar reikia, kad visi laikytųsi mano standartų?
- Ar šiandien galioja taisyklė, įstatymas ar kodeksas? Ar tai logiška?
- Ar dėl šios situacijos esu sąžiningas?

Dėkingumas

- Ko išmokau iš jų ir situacijos, kad esu už tai dėkingas?
- Už ką esu dėkingas gyvenime?
- Gal kreipiu per daug dėmesio į neigiamus dalykus ir per mažai jo skiriu dėkingumui?

LITERATŪROS SĄRAŠAS

- AA (1976). *The Big Book,* Alcoholics Anonymous World Services, Inc.
- Aba Gayle (1995). Personal correspondence.
- Aba Gayle (2009). Retrieved 2/4/09 from http://\V\vw.catherineblountfdn.org/rsof.htm.
- About.com (2009). Retrieved 2/7/09 from http://grammar.about.com/od/mo/g/metaphorterm.htrn.
- Allen, J. *Judy tells her moving story of using the Course to find healing for cancer,* Retrieved 2-16-09 from the Circle of Atonement http://\V\V\v.circleofa.org/articles/HealingJudyAllen.php.
- Amen, D. G. (2006)a. Retrieved 6-4-06 from http://amenclinics.com/bp/systems/limbic.
- Amen, D. G. (2006)b. Retrieved 6-4-06 from http://amenclinics.com/bp/articles.php?articleID=10.
- API (2004). *The Different Kinds of Stress,* Retrieved 6/2006 from the American Psychological Association Help Center webpage: www.apahelpcenter.org/articles/article.php?id=21.
- Arbinger Institute (2006). *The Anatomy of Peace: Resolving the Heart of Conflict,* San Francisco: Berrett-Kohler.
- Arrien, A. (1991). Personal notes from lectures in 1991.
- Begley, S. (2007). „In Our Messy Reptilian Brains", *Newsweek Web Exlusive* April 09, 2007. Retrieved 1/16/09: www.newsweek.com/id/35728.
- Berg, C. (1987). „The Art of Return", *Parabola* – Volume XII, Number 3, Aug.1987 Society for the Study of Myth and Tradition.

- Benor, D. J. (2002). Intuition, *The International Journal of Healing and Caring,* Volume 2, No. 2, Retrieved 11 Aug06. www.healthy.net/scr/column.asp?ColumnId=34&ID=728.
- Benson, H. (1976). *The Relaxation Response,* NY: HarperTorch.
- Bio-Medicine (2003). „New scientific study finds women more forgiving than men". Retrieved 1/17/09 from http://news.bio-medicine.org/biology-news-2/New-scientific-study-finds-women-more-forgivingthan-men-3496-1/.
- Blakeslee, Sandra (2005). Hypnosis can profoundly change brain, *New York Time.* Published on 11/22/05. Retrieved 12/15/05 from http:/www,ajc.com/news/content/health/1105/22hypnosis.html.
- Borysenko, J. (1993). *Fire in the Soul: A New Psychology of Spiritual Optimism,* NY: Warner Books, Inc.
- Brehm, B. A. (1994). Type A revisited: Is Type A behavior OK?, *Fitness Management Magazine,* September 1994, Vol. 10, No. 10, p. 24, Los Angeles, Calif. Retrieved 8/19/06 from www.fitnessmanagement.com/FM/tmpl/genPage.asp?p=/information/articles/library/labnotes/lab notes0994.html.
- Brinkley, D., Perry, P., Moody, R. A. (1994). *Saved by the Light,* NY: Villard Books.
- Brock, R. & Lettini, G. (2010). „The moral injuries of war", On Faith section of the *Washington Post,* Nov. 17, 2010, retrieved 5/26/2011 http://onfaith.washingtonpost.com/on faith/guestvoices/2010/11/the_moral_injuries_of_war.html.
- Caine, R & Caine, G. (2006). „The Brain/Mind Learning Principles". Retrieved 7/6/2006 www.caineleaming.com/pwheel/expand/.
- Cambridge Advanced Learner's Dictionary http://dictionary.cambridge.org.
- Carlson, E. B., & Ruzek, J. (2005). *Effects of Traumatic Experiences,* A Fact Sheet for the National Center for PTSD of the Department of Veteran Affairs. Retrieved 4/26/2006 from http://www.ncptsd.va.gov/facts/general/fs_effects.html.

- Carpi, J. (1996). Stress: It's Worse Than You Think, *Psychology Today,* Jan/Feb 96 Retrieved 4/23/2006 from http://www. psychologytoday.com/articles/pto-199601 01-000027.html.
- Castagnini, J. editor (2008). *Thank God* I. ... :*Stories of Inspiration for Everyday Situations,* Las Vegas, NV: Inspried Authors, LLC.
- CBS News (2007). „Suicide Epidemic Among Veterans", November. 13, 2007 Retrieved 1-21-08 http://www.cbsnews.com/stories/2007/11/13/cbsnews_investigates/main3496471.shtml.
- Christison, MaryAnn (2002). *Brain-Based Research and Language Teaching,* English Teaching Forum Online, Volume 40, Number 2, Bureau of Educational and Cultural Affairs. Retrieved http://exchanges.s tate.gov/forum/vols/vol40/no2/p02.htm.
- Clark, Ronald W. (1971). *Einstein: The Life and Times,* p. 622, World Pub. Co., New York. Retrieved 8-10-06 from „Einstein's Last Thoughts" www.einsteinandreligion.com/lastthoughts.html.
- Clottey, K., Abadio-Clottey, A. (1999). *Bryond Fear-Twelve Spiritual Keys to Racial Healing,* H. J. Kramer, Tiburon, CA.
- Coelho, P. (1996). *By The River Piedra I Sat Down and Wept: A Novel Of Forgiveness,* „About the book" section, Harper Perennial; Translation ed.
- Conforti, M. (2011). „Forgiveness and Redemption", April, 29-30, 2011 put on by the C. G. Jung Society of the Triangle, Chapel Hill, NC.
- De Beauport, E. (1996). „Crossing the Threshold of the Unconscious: Into The Basic Brain". Retrieved 7-13-06 from www.motleyfocus.com/crossing.html Taken from her book with Aura Sofia Diaz: *The Three Faces of the Mind: Developing Your Mental, Emotional, and Behavioral Intelligences.* Quest Books. (1996) Wheaton: The Theosophical Publishing House.
- Do Amaral, J.& de Oliveira, J. (2003). *Limbic System: The Center of Emotions*. Retrieved 7-12-2006 from http://www.healing-arts.org/n-r-limbic.htm.
- Donnelly, D. (1993). *Seventy Times Seven – Forgiveness and Peacemaking,* Erie, PA: Pax Christi, Benet Press.

- Dossey, L. (1993). *Healing Words – The Power of Prayer and the Practice of Medicine,* NY: Harper Collins.
- Dubuc, B. (2002). „The Brain from Top to Bottom", *The Evolutionary Layers Of The Human Brain,* Retrieved http://www.thebrain.mcgill.ca.
- Dugatkin, L. (2005). „Why don't we just kiss and make up?", *New* Scientist, 5/7/05.
- Einstein, Albert (1972). *New York Post, November* 28, 1972. Retrieved 8-9-06 from www.ivu.org/history/northam20a/einstein.html.
- Einstein (1). Retrieved 2-7-08 from http://thinkexist.com/quotation/a-person-experiences-life-as-something-separated/41 1 055.html.
- Einstein (2). Retrieved 08-11-06 from „Quotes by Albert Einstein", http://quotes.zaadz.com/Albert_Einstein.
- Engel, B. (2001). *The Power of Apology: Healing steps to Transform All Your Relationships,* NY: John Wiley & Sons, Inc.
- Enright, R. D., Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping Clients. Forgive: An Empirical Guide For Resolving Anger And Restoring Hope,* Washington DC: American Psychological Association.
- Figley, C. R. (2000). *Post-Traumatic Stress Disorder,* American Association for Marriage and Family Therapy – AAMFT – Clinical Update Volume 2, Issue 5, Sept. 2000. Retrieved 12/29/05 from http://www.aamft.org/families/Consumer_Updates/PTSD_AAMFT_Clinical_Update.htm.
- Figley, C. R. (2002). *AAMFT Consumer Update on Post-Traumatic Stress Disorder,* American Association for Marriage and Family Therapy. Retrieved 5/15/06 www.aamft.org/families/Consumer_Updates/PTSD.asp.
- Flannery, R. B. Jr. (1999). Psychological Trauma and Posttraumatic Stress Disorder: A Review, *International Journal of Emergency Mental Health,* 1999, 2, 135–140. Retrieved from www.icisf.org/Acrobat%20Documents/T errorismIncident/PsyTrauPTSD. pdf.

- Foltz-Gray, D. (2002). „Start Forgiving“, *Arthritis Today,* 9–10/2002. Retrieved from http://www.drrandijones.com/newsltr4.htm.
- Foundation for Inner Peace (1975). *A Course In Miracles,* Sausalito, CA.
- Frantz, R. (2005). „Introduction To Intuition“, *Two Minds: Intuition and Analysis in the History of Economic Thought,* Berlin: Springer. Retrieved 5-03-07 from http://www-rohan.sdsu.edu/~frantz/docs/Chapterl.pdf.
- Friedman, M. J (2005). *Posttraumatic Stress Disorder: An Overview,* A National Center for PTSD Fact Sheet, *Dept. of Veteran Affairs.* Retrieved from http://www.ncptsd.va.gov/facts/general/fs_overview.html.
- Gendlin, E. (1981). *Focusing,* NY: Bantam.
- Goldsmith, J. (1984). *Living by Grace,* NY: HarperCollins.
- Goodier, S. „A Life That Make A Difference“. Retrieved 11/2/02 from http://lifesupportsystem.com/.
- Gordon, K. C., Baucom, D. H., & Snyder, D. K. (2000). „The Use Of Forgiveness In Marital Therapy“. In M. C. McCullough, K. I. Pargament, & c. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, Research, and Practice,* p. 203–227, NY: Guilford Press.
- Guyton, R. (1995). *The Forgiving Place,* Waco: WRS Publishing.
- Hall. D. (2005). „Social Support“, Health Plus – Vanderbuilt Faculty and Staff Wellness Program, Wellsource, Inc. Retrieved 1/10/06 http://vanderbiltowc.wellsource.com/dh/content. asp?ID=563.
- Healy, M. (2007). „Humans may be hard-wired to have a soft spot: The predisposition to forgive appears genetic and may have been selected through evolution“, *Los Angeles Times,* Dec. 31, 2007. Retrieved 1/17/09from www.psy.miami.edu/faculty/mmccullough/Media% 20Coverage/Humans%20may%20be%20hard%20wired_la_times.pdf.
- Heartquotes, retrieved 5-18-07 http://www.heartquotes.net/Anger.html.
- Helpguide.org (2006) „Emotional and Psychological Trauma: Causes, Symptoms, Effects, and Treatment“. Retrieved 5/11/2006

from www.helpguide.org/mental/emotionalpsychological_trauma.htm.

- Holmes, E. (1984). *Living the Science of Mind,* Marina del Rey: DeVorss and Co.
- Ho'oponopono, From classes with: Keoki Sousa, Sept-Oct 1999, Maui Community College, Maui, HI and Kapi'ioho Lyons Naone, June – July 1999, Bailey House, Maui, HI.
- Jampolsky, G. (1990). *Out of the Darkness into the Light: A Journey! of Inner Healing,* NY: Bantam.
- Jampolsky, G. (2000). *Teach Only Love: The Twelve Principles of Attitudinal Healing,* Beyond Words Publishing, Inc, Hillsborough, Oregon.
- Jantsch, E. (1980). *The Self-Organizing Universe: Scientific and Human Implication of the Emerging Paradigm of Evolution,* Pergamon, NY, NY.
- Kataria, M. (2009). „Laughter Clubs" retrieved 2/6/2009 from http://www.laughteryoga.org.
- Katie, Byron, (2003). *Loving What Is: Four Questions That Can Change Your Life,* NY: Three Rivers Press.
- Khan, H. I. *The Sufi Message of Hazrat Inayat Khan* – Volume VII–IX, Retrieved 6/2005 http://wahiduddin.net/mv2/IX/IX_9.htm.
- Kiecolt-Glaser, J. K., Loving, T. J., Stowell, J. R., Malarkey, W. B., Lemeshow, S., Dickinson, S. L., Glaser, R. (2005). Hostile marital interactions, proinflammatory cytokine production, and wound healing. *Archives of General Psychiatry* 62(12):1377–1384. Retrieved on 4/19/06 from http://archpsyc.amaassn.org/cgi/content/abstract/62/12/1377.
- LeDoux, J. (1996). *The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life,* New York: Simon& Schuster.
- LeDoux, J. (2000). Emotion Circuits in the Brain, *Annual Reviews Neuroscience* 23:155–184 retrieved 1-30-09 www.csmn.uio.no/events/2008/machamer_docs/ledoux. pdf.
- Legaree, T., Turner, J., Lollis, S. (2007). „Forgiveness and Therapy: A Critical Review of Conceptualizations, Practices, and Values

Found In the Literature", *Journal of Marital and Family Therapy.* The American Association for Marriage & Family Therapy. Retrieved 2/02/09 from:
www.highbeam.com/doc/1 P3-1270855471.html.

- Lewis, T., Amini, F., & Landon, R. (2000). *A General Theory of Love,* NY: Random House.
- Litz, B. T., Stein, N., Delaney, E., Lebowitz, L., Nash, W. P., Silva, C. et al. (2009). Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy. Clinical Psychology Review, 29 (8).
- Loukas, Chris (1995). Faith, forgiveness help crash victim heal, *The Press Democrat,* December 25, 1995, Santa Rosa, CA.
- Luskin, F. (2000). *Forgive For Good: A Proven Prescription for Health and Happiness,* p. 77–93, San Francisco: Harper.
- Luskin, F. (2007). *Forgive for Love: The Missing Ingredient for a Healthy and Lasting Relationship,* NY: HarperOne.
- Lynch, M. J. (2007). *Big Prisons, Big Dreams: Crime and the Failure of America's Penal System* NJ: Rutgers University Press.
- MacLean, P. D. (1990). *The Triune Brain in Evolution: Role in Paleocerebral Functions,* NY: Plenum.
- McCullough, M. C., Pargament, K. I., & Thoresen, C., (Eds), (2000). *Forgiveness: Theory, Research, and Practice,* NY: Guilford Press, p. 3.
- McInnis, N. (2006). Retrieved June 5, 2006 http://www.mediamessage.com/OURCHIVE/forgivenesspractice.htm#Staying%20in%20the%20Grace.
- McKay, M., Davis, M., & Fanning, P. (1981). *Thoughts & Feelings: The Art Of Cognitive Stress Intervention,* Oakland: New Harbinger.
- Merton, T. (1955). *No Man is an Island.* Retrieved 6-6-07 from http://www.octanecreative.com/merton/quotes.htrnl.
- Miller, J. (2002). Science searches the brain for mystical experience: Newberg, Delio and the mystery of the brain, *Science & Theology News,* July 1, 2002. Retrieved July, 19, 2006 http://www.stnews.org/print.php?artide_id=1696.

- Myss, C. (1996). *Anatomy of the Spirit: The Seven Stages of Power and Healing,* NY: Three Rivers Press.
- NCPTSD (2011) National Center For PTSD, „Spirituality and Trauma: Professionals Working Together", US Department of Veterans Affairs, retrieved 5/26/2011 www.ptsd.va.gov/professional/pages/fs-spirituality.asp.
- Peeples, K. A. (2000). Interview with Charles R. Figley: Burnout In Families and Implications for the Profession, *The ramify Journal,* 8: 203-206. Retrieved 11/17/2004 from http://mailer.fsu.edu/~cfigley/burnout.htm.
- Pert, C. B. (1997). *Molecules of Emotion: Why You Feel the Way You Do.* New York: Scribner.
- Potenza, (1996) a talk on forgiveness given July 1996.
- Prettyman, J. W. (1997). *Deep And Deeper. Deep Blue vs. The Triune Brain.* Retrieved 7-12-06 \V\V\V.americanreview.us/deepblue.htm.
- Real Age, Inc., (2006). April 21-Tip of the Day-A Case for Peace. Retrieved 4/19/2006 http://www.realage.com/news_features/tip.aspx?v=1&cid=16586.
- Reid, F., Hoffmann, D. (2000). *Long Night's Journey Into* Day *South Africa's Search for Truth* & *Reconciliation,* Iris Films. Retrieved 2/25/2008 from http://www.irisftlm s.org/longnight/.
- Ritchie, George G., M.D. (1978). *Return From Tomorrow,* Old Tappan, N: J Fleming H. Revell, of Baker Book House Company.
- Rosemergy, J. (2009). Email of 2 March 09.
- Rosenberg, M. (1999). *Nonviolent Communication· A Language of Compassion,* PuddleDancer Press, Del Mar, Ca.
- ROTA (2008). „ROTA (Reach Out To Asia) and Save the Children Collaborate to Support Children in Gaza Strip". Retrieved 4-15-09 from http://w\V\v.reachouttoasia.org/output/page275.asp.
- ScienceDaily (2007). Outwardly Expressed Anger Affects Some Women's Heart Arteries, Source: Cedars-Sinai Medical Center, 1/15/07 Retrieved 6-8-07 from www.sciencedaily.com/releases/2007/01/070114185909.htm.

- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment,* NY: Free Press.
- Seligman, M. E. (2004). Happiness Interventions That Work: The First Results, *Authentic Happiness Coaching News,* Vol 2, Number 10 5/3/2004. Retrieved 7/13/2004 from: www.AuthenticHappinessCoaching.com.
- Sevrens, J. (1999). *Learning to Forgive,* San Jose Mercury News, 9/6/99.
- Siegel, B. (1999). *Prescriptions for Living: Inspirational Lessons for a Joyful, Loving*

Life, NY: Harper Paperbacks.
- Smalley, G. (2001). *Food and Love: The Amazing Connection,* Tyndale House Publishers, Wheaton, IL, p. 91.
- Smedes, L. (1988). *Forgive and Forget: Healing the Hurts We Don't Deserve,* NY: Pocket Books.
- Starnes, G. (2005). „The Psychophysiology of Trauma". Returning Warriors Blog, 5/16/05 Retrieved 1-17-09 www.rerumingwarriors.org/2005_05_01_archive.html.
- Steiner, C. *Transactional Analysis and the Triune Brain.* Retrieved 7-9-06 from http://www.emotional-literacy.com/triune.htrn.
- Taniguchi, M. (1931). *Holy Sutra,* Special Maui Edition 1987 Hawaii: Seicho-No-Ie.
- Toussaint, L., Williams, D., Musick, & Everson-Rose, (2008). „Why forgiveness mechanism", *Personality and Mental Health* 2, 89–103.
- Tutu, D. M. (1999). *No Future without Forgiveness,* NY: Doubleday.
- University Of Michigan, (2000). „New Study Shows Link Between Hopelessness And Hypertension", *ScienceDaily,* 2/18/00 Retrieved January 31, 2009, from www.sciencedaily.com/releases/2000/02/000217100606.htm.
- Van der Dennen, J. M. G. (2005). „Ritualized 'Primitive' Warfare And Rituals In Var: Phenocopy, Homology, Or...?" Retrieved 6-12-06 from http://irs.ub.rug.nl/ppn/280499396.

- Van der Kolk, B. (2009). „Specialized Treatment Approaches", *The Trauma Center at Justice Resource Institute* Website, retrieved 1/21/09 http://W\V\v. traumacenter.org/clients/spec_svcs_treat-rnent.php.
- VIA – Values in Action (2006). Retrieved 4/25/2006: www.vias-trengths.org.
- Walker, M. (2010). 'Moral injury' as a wound of war -Conference To Examine Consequence Of Battlefield Transgressions, Exposure To Carnage http://www..nctimes.com/news/local/military/ article_79c6d 17-ebb5-5e26-9aa4-8dc4c8 f721 cd. html Retrieved 8/5/10.
- Warren, R. (2006). Some exerpts from a Rick Warren article on forgiveness from the Spring 2006 issue of „The Worshipper" Magazine. Retrieved 6/05/09 http://exubfjc.wordpress.com/2006/12/18/ rick-warren-onforgiveness/.
- Wikipedia-Amygdala (2006). The Amygdala. Retrieved 7/09/06 from http://en.wikipedia.org/wiki/Amygdala 7-9-06 Wikipedia-12Steps, (2006). *The Twelve Steps*, Retrieved 7/06, http://en.wikipedia.org/wiki/Amygdala 7-9-06

Wikipedia-12Steps, (2006). *The Twelve Steps*, Retrieved 7/06, http:// en.wikipedia.org/wiki/12step_program#The_Twelve_Steps.

- Wikipedia-Frontal Lobe, (2006). Retrieved 7/9/06 from http://en.wikipedia.org/wiki/FrontaUobe.
- Wikipedia – TRC (2006). *List of truth and reconciliation commissions*, from Wikipedia. Retrieved 7/2006, http://en.wikipedia.org/wiki/LisCoCtruth_and_reconciliation_ commissions.
- Williamson, M., (1995). *Illuminata: A Return to Prayer*, NY: Riverhead Books.
- Willson (1999). „Memorandum: Accelerated Mortality Rates of Vietnam Veterans", retrieved 3/8/09: www.brianwillson.com/awolvetrnemo.html.
- Witvliet, C. V. O., Phillipps, K. A., Feldman, M. E., & Beckham, J. C. (2004). Posttraumatic Mental and Physical Health Correlates of

Forgiveness and Religious Coping in Military Veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 269–273.Wohl, M. J A; DeShea, Wahkinney, (2008) „Looking Within: Measuring State Self-Forgiveness and Its Relationship to Psychological Well-Being". *Canadian Journal of Behavioural Science.* Canadian Psychological Association.

- Worthington, E. (2001). *Five Steps to Forgiveness,* NY: Crown Publishers.
- Worthington, E. (2003). *Forgiving and Reconciling: Bridges to Wholeness and Hope,* Downers Grove, IL: InterVarsity Press; Revised Edition.
- Young, M. A. (2004). *The Community Crisis Response Team Training Manual-Second edition,* National Organization for Victim Assistance, and The Office for Victims of Crime – U.S. Department of Justice, Washington, DC. Retrieved 3/5/03 from: http://ojp.usdoj.gov/ovc/publications/infores/crt/.
- Zimering, R., Munroe, J., Gulliver, S.B. (2003). „Secondary Traumatization in Mental Health Care Providers", *Psychiatric Times,* April 2003, Vol. XX, Issue 4, Retrieved 4/27/2006 from: www.psychiatrictimes.com/p030443.html.

Leidimai

Nuoširdžiai dėkoju už leidimą cituoti iš šių autorių teisių saugomų leidinių:

- dr. Fredericui Luskinui už leidimą cituoti iš knygos *Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness* („Atleisk dėl gėrio: įrodytas sveikatos ir laimės receptas"),
- dr. Jerry Jampolsky už leidimą cituoti iš knygų *Out of the Darkness into the Light: A Journey of Inner Healing* („Iš tamsos į šviesą: vidinio išgijimo kelionė") ir iš knygos *Teach Only Love: The Twelve Principles of Attitudinal Healing* („Mokykite tik meilės: dvylika požiūrio gijimo principų"),
- Paulo Coelho už leidimą cituoti iš knygos *By the River Piedra I Sat Down and Wept: A Novel of Forgiveness* („Prie Pjedros – ten aš sėdėjau verkdama: romanas apie atleidimą"),
- *PuddleDancer Press* (leidyklai) už leidimą cituoti iš Marshallo B. Rosenbergo knygos *Nonviolent Communication: A Language of Compassion* („Nesmurtinis bendravimas – užuojautos kalba"),
- Cindy Funfsinn ir Davidui Smithui už leidimą cituoti iš Caroline Myss knygos *Anatomy of the Spirit* („Dvasios anatomija") – www.myss.com,
- Luzie Mason už leidimą cituoti iš dr. Joano Borysenko knygos *Fire in the Soul: A New Psychology of Spiritual Optimism* („Sielos gaisras: nauja dvasinio optimizmo psichologija"),
- Julie Noordhoek (*Baker Publishing group* leidykla) už leidimą cituoti iš George'o Ritchie knygos *Return from Tomorrow* („Sugrįžk iš rytojaus").

Visos Šv. Rašto citatos, jei kitaip nenurodyta, paimtos iš *Holy Bible, New International Version,* NIV, 1973, 1978, 1984, *Biblica, Inc.* Naudotasi *Zondervein* leidimu. Visos teisės priklauso autoriui.

APIE AUTORIŲ

Dr. Jimas Dincalci aštuoniolika pastarųjų metų taikė metodus, padedančius žmonėms atleisti. Atleidimo būdų šaltinių randama ne tik šiuolaikinėje psichologijoje, tai drauge ir tradiciniai dvasiniai šaltiniai bei tarpkultūrinė gydymo praktika. Daugiau kaip 40 metų jis mokė ir profesionaliai naudojo emocinius, dvasinius, proto ir fizinius būdus, kad padėtų žmonėms geriau jaustis ir išgydytų jų gyvenimą.

Dincalci yra tarpasmeninės psichologijos konsultantas magistras, parašė daktaro disertaciją apie religijų studijas ir dieviškumą. 1968 m. pradėjo dirbti psichologu Niujorko medicinos kolegijoje. Nuo tada Jimas Dincalci išmoko ir pritaikė daugybę veiksmingų metodų protui, dvasiai ir kūnui gydyti. Šie metodai padėjo jam pačiam 1993 m. išgyventi atleidimo transformaciją.

25 metus jis užsiima privačia praktika, 3 metus konsultuoja šeimos smurto grupes, kurį laiką dirbo mokyklos psichoterapeutu Havajuose.

Daugiau kaip 45 metus Dincalci studijavo pasaulio religijas ir jų pritaikymą, taip pat ir tarpkultūrinius čiabuvių gydymo būdus. Taigi į šią knygą jis įtraukia ne tik veiksmingas mintis ir emocinius psichologijos procesus, bet ir laiko patikrintus dvasinius metodus: maldas, meditacijas ir įkvepiančius požiūrius, padedančius atleisti.

Be privačios praktikos ir viešų seminarų, savo tyrimus Dincalci pristatė Tarpasmeninės psichologijos asociacijos konferencijose ir atleidimo tyrimų kampanijose. Atleisti jis mokė universitetuose, ligoninėse, mokyklose ir bažnyčiose.



Liaupsės dr. Dincalci knygai apie atleidimą

Tai nuostabi šiuolaikinė knyga – reikalinga ir neįkainojama.

– Angeles Arrien, filosofijos daktarė, rašytoja, antropologė, mokytoja

Jaučiu, kaip atleisdama sau ir kitiems, gyju. Knygoje į pirmą vietą iškeliama atleidimo galia. Tai supratusi, aš pasveikau.

– S. Weechie Baker, konsultantė

Ši knyga mane išvadavo! Jaučiau, kad kažkas ne taip, bet nesupratau kas. Perskaitęs knygą, atpažinau savo nevisavertiškumą, atstūmimą ir sugebėjau iš jų išsivaduoti.

– LeVonder Brinkley, filosofijos daktarė, rašytoja, oratorė

Net neįsivaizdavau, kad gautos dovanos bus didesnės už bendrą supratimą, o aš sugebėsiu šias mintis pritaikyti praktiškai. Ši knyga atnaujino mano dvasią. Rekomenduoju laikytis siūlomų metodų, skirtų asmenybei tobulinti.

– G. Thomas, medicinos daktaras

Vadovaujantis knygoje pateiktais metodais, buvo nesunku atsikratyti prislėgtos nuolatinės nuotaikos. Dr. Dincalci ne tik nurodo daug atleidimo būdų, bet ir siūlo priemonių kilusiam susierzinimui nugalėti!

– Dr. Eric F. Donaldson, mokslininkas

Nuostabiai greitai dingo visos nuo vaikystės kamavusios bėdos (daug metų bandžiau įvairias priemones).

– Trice Bonney

Procesas daug greitesnis, nei aš maniau. Keisčiausia, kad viskas prasideda ir vyksta tuo metu, kai atleidi sau.

– Cate Griffiths

Knygoje radau specialių priemonių, kurių reikia atleidimo procesui, – tai puikus būdas pasitikti bet kokią situaciją.

– Deborah Klass, diplomuota medicinos sesuo, filosofijos daktarė

Nežinojau, kaip suformuluoti klausimą, kad įvardyčiau situaciją. O dabar turiu žemėlapį. Ne tik supratau, kaip atleisti, aš atleidau.

– Evan Lloyd

Ačiū, kad padėjote tapti savo gyvenimo herojais. Perskaičiusi supratau, kad yra ir kitoks požiūris, padėsiantis kurti savitarpio santykius.

– Debbi Berto

Atleidimas pateikiamas „neprofesionalui“ suprantama kalba, todėl galiu lengvai diskutuoti atleidimo tema ir net paaiškinti. O svarbiausia buvo suvokti, kad atleidimą įsivaizdavau klaidingai.

– Laura Lutz

Atleidimo reiškinys buvo prarastas socialinėje evoliucijoje, žmogaus širdyje. Ypač vertinga knygos dalis apie atleidimą sau, taip pat kultūroje, kuri vertina egoizmą, bet ne atleidimą sau.

– Kit Lofroos

Knyga pranoko mano lūkesčius... Asmeninis mokymas buvo išsamus ir intensyvus.

– Harriette Linn

Ji man leido suprasti daugelį nesuvokiamų dalykų ir pamokė, kaip juos valdyti.

– M. Rolewei

Prasminga ir naudinga. Rimta ir šviečiamoji!

– Elizabeth Bakewell

Ši knyga kaip trūkstamas dėlionės gabalėlis gilesnei meilei, džiaugsmui ir taikai. Aš buvau sužavėtas, įgijau galios – pasijutau apginkluotas naujomis priemonėmis.

– Ren Nelson

Su klientais dirbančių darbuotojų sėkmė

Dabar esu profesionaliai pasirengusi mokyti atleidimo kitus ir juos lydėti atleidimo procese.

– Sally Lobb

Dr. Dincalci mokymas leido įveikti praeities emocijas, surasti ilgai ieškotą vidinę ramybę. Knygos patarimai pagerino mano darbą su pacientais ir studentais.

– Paulette Mahurin, slaugė praktikė

Gautą informaciją pritaikysiu pasiryžusiems atleisti klientams.

– C. Slovonik

Ypač rekomenduoju perskaityti šią knygą. Atleidimo principai svarbūs priimant save ir užjaučiant kitus, taip pat tai nuostabi priemonė gydytojams praktikams.

– Suzette Dotson

Knyga informatyvi, supažindina su atleidimo procesu, pataria, kaip išsklaidyti dalykus, kuriems reikėjo atleidimo, o aš įsikabinusi laikiau juos. Ji man padės dirbti su šeimomis.

– Carol Newman

Pateiktas priemones išmokau taikyti gyvenime ir dalytis su klientais. Džiaugiuosi naujomis klinikinio darbo galimybėmis.

– J. Bennet Jordan

Darbe su klientais esu sumanesnė ir kompetentingesnė.

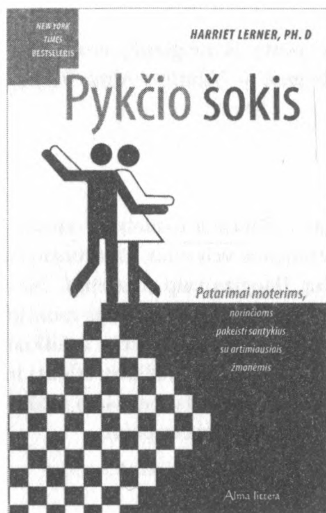
– Jacqueline Doyle

Nepaprastai naudinga, tinkamai pateikta informacija. Kiekvienas procesas man suteikė įžvalgų.

– Tawny Martin, vedybų ir šeimos patarėja

Knygą pagyvina ir praturtina žadinančios ir įkvepiančios citatos, kurios palaiko skaitytojo dėmesį. Šią knygą kaip kokį žinyną norisi skaityti nuolat, kad atleidimo procesas būtų pereitas užtikrintai.

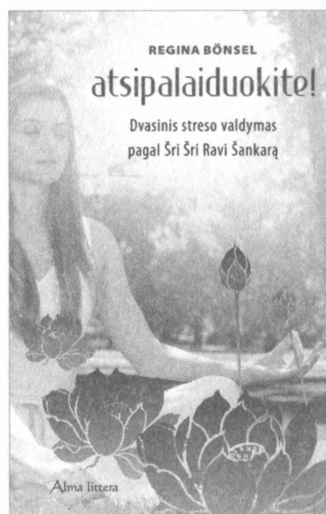
– Nicholas Morano, filosofijos daktaras,
klinikinės psichologijos specialistas



Harriet Lerner Ph. D.
PYKČIO ŠOKIS
Patarimai moterims, norinčioms pakeisti santykius su artimaisiais

„Pyktis yra signalas, kurį verta išgirsti", – rašo pripažinimą pelniusi garsi psichoterapeutė ir bendravimo specialistė dr. H. Lerner jau klasika tapusioje knygoje, kuri pirmą kartą išleista 1985 metais, tačiau iki šiol neprarado aktualumo nei tarp skaitytojų, nei tarp specialistų.

„Pykčio šokis" pakeitė daugybės žmonių mąstymą ir gyvenimą. Nors pyktis nusipelno mūsų dėmesio ir pagarbos, moterys labai dažnai linkusios jį nutylėti, visiškai neigti arba lieti tokiu būdu, kuris tik verčia jas jaustis bejėges. Šioje turiningoje ir vaizdžiai parašytoje knygoje autorė moko moteris atrasti tikrąsias savo pykčio priežastis ir panaudoti pyktį svarioms ir prasmingoms permainoms santykiuose su artimaisiais.



Regina Bönsel
ATSIPALAIDUOKITE!
Dvasinis streso valdymas pagal Šri Šri Ravi Šankarą

Gyvename skubančiame pasaulyje: esu pasiekiamas, vadinasi, esu!? Skubantis žmogus – sėkmės žmogus!? Bet gyvenimas tarsi greitkelyje sukelia fizinę ir dvasinę įtampą, kuri gali pasireikšti kūno skausmais ar net visišku išsekimu.

Susipažinę su indų jogos guru Šri Šri Ravi Šankaro mokymu suprasite, kad dvasinis streso valdymas yra daug veiksmingesnis už laiko valdymą. Fiziniai ir kvėpavimo pratimai, meditacija ir žinios apie savijautą veikiančius veiksnius padės suvaldyti stresą, o išlaisvinta energija suteiks gyvenimui džiaugsmo ir kūrybiškumo.

Dincalci, Jim
Di238 Atleidimo galia : kaip išvaduoti širdį ir protą iš neigiamų emocijų / Jim Dincalci ; iš anglų kalbos vertė Regina Bylienė. – Vilnius : Alma littera, 2013. – 288 p.

ISBN 978-609-01-1107-9

Knygoje amerikiečių psichologas ir teologas J. Dincalci susitelkia į atleidimo momentą. Atleidimas – svarbus dvasinis, emocinis veiksmas, išvaduojantis žmogų iš kaltės, traumų ir kitų neigiamų patirčių. Daugiau kaip 40 metų J. Dincalci skyrė įvairių dvasinių praktikų studijoms. Šioje knygoje jis sujungė mokslo ir religijos teikiamą naudą žmogui. Atleidimui svarbus noras, intencija ir aiškiai suvokti, kas trukdo tai padaryti. Autorius sumini 13 pagrindinių kliūčių atleisti ir siūlo 27 atleidimo būdus. Atleidimas pašalina apmaudą, pagiežą, neigiamą požiūrį, susierzinimą, pyktį ir grąžina gyvenimo džiaugsmą ir ramybės pojūtį.

UDK 159.9.016.1+179.9

JIM DINCALCI

ATLEIDIMO GALIA

Redaktorė *Ilona Čiužauskaitė*
Korektorė *Rasa Mielkuvienė*
Viršelio dailininkė *Asta Rastauskienė*
Maketavo *Zita Pikturnienė*

Tiražas 1700 egz.
Išleido leidykla „Alma littera“, Ulonų g. 2, LT-08245 Vilnius
Interneto svetainė: www.almalittera.lt
Spaudė AB spaustuvė „Spauda“, Laisvės pr. 60, LT-05120 Vilnius
Interneto svetainė: www.spauda.com

Įsivaizduokite savo gyvenimą be apmaudo ir pykčio

Atleidimo reiškinys kadaise buvo prarastas socialinėje evoliucijoje, pačioje žmogaus širdyje. Dabartinis žmogus, pripratęs prie visuomenės, kurioje vertinamas egoizmas, sunkiai gali susitaikyti su mintimi, kad atleisti privaloma ne tik kitiems, bet ir sau. Tai nepamatuotai vadinama silpnumu. Tačiau, kaip sako autorius, atleidimas yra pirmutinė sąlyga, vedanti žmoniją dieviškos meilės ir taikos link. Ir atvirkščiai – neatleidę išgyvename desperaciją. Atleidimas palaiko mąstymo kontrolę, leidžia išsiugdyti supratimą ir dvasingumą. Sugebėjimas išlaisvinti skriaudą suteikia mums ramybės, pagydo mūsų gyvenimą.

Ši knyga – kaip trūkstamas dėlionės gabalėlis tikresnei meilei, džiaugsmui ir taikai.

Jūs išmoksite:

- **susidoroti su skriaudomis ir skaudžia patirtimi;**
- **atleisti sau ir kitiems;**
- **suvaldyti sunkias situacijas;**
- **ištrūkti iš buvimo auka ir kaltės rato;**
- **vėl atrasti gyvenimo džiaugsmą.**

Knyga ***Atleidimo galia*** buvo viena pagrindinių pretendenčių kelioms nacionalinėms JAV leidėjų premijoms savigalbos srityje gauti (*Book of the Year Award, Indie Book Awards*). 2010 m. ji laimėjo *The Independent Publisher Magazine* skirtą *Living Now Book Award* premiją asmeninio augimo srityje.

Apie autorių

Dr. Jimas Dincalci – amerikiečių psichologas ir teologas. Daugiau kaip 40 metų jis tyrinėjo emocinius, dvasinius ir fizinius metodus, kurie padėtų žmonėms jaustis geriau. Šie metodai nėra tik šiuolaikinės psichoterapijos ir medicinos mokslų rezultatas – jie derinami su daugiakultūrių dvasinių praktikų ir religijos studijomis. Veiksmingas, pozityvias mintis ir kitus psichologinius procesus papildo laiko patikrinti dvasiniai metodai: maldos, meditacijos ir kita.



www.almalittera.lt